

ఓం  
శ్రీమన్నారాయణాయనమః

# శ్రీ సూర్యోపాసన



ఉపాసన  
ప్రాణాయామకాండ



ప్రథమ సంపుటము

గ్రంథకర్త: ప్రకాశకులు.  
కవికొండల పురుషోత్తమయోగి.  
వానప్రస్థయతి.  
విజయవాడ.  
1956

శ్రీ త్యాగరాజ గ్రంథమాల  
పంచమ వృద్ధము.

---

1000 ప్రతులు

---

ముద్రణ :  
కల్యాణి ప్రెస్,  
విజయవాడ-1.

# విషయసూచిక

విజ్ఞప్తి ౧-౪.

శ్రీ సూర్యదండకము.

అధ్యాయము

పుటలు

|  |         |
|--|---------|
| 1. ప్రస్తావన   | 1-8     |
| 2. కృతి సమర్పణ   | 9-10    |
| 3. శ్రీమన్నారాయణ, సూర్యోపనిషత్తులు.                                    | 11-18 మ |
| 4. ఉపాసనానగా నేమి? శ్రీ సూర్యోపాసన<br>శ్రేష్ఠత - విశిష్టత              | 19-38   |
| 5. శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి విగ్రహ (ప్రతీక)<br>స్వరూప నిర్ణయము.          | 39-46   |
| 6. అపూర్వ సూర్యోపాసనమంత్రములు.   | 47-73   |
| 7. శ్రీ సూర్యోపాసనకు కావలసిన కవచ,<br>యంత్రముల నిర్ణయము.                | 74-95   |
| 8. నిత్యకృత్య సూర్యనారాయణోపాసన   | 96-106  |
| 9. శ్రీ సూర్యనమస్కారములు, స్తోత్రము,<br>ఆదిత్య హృదయము, వ్రతకల్పవిధానము | 107-127 |
| 10. శ్రీ సూర్య హంసోపాసన  | 128-152 |
| 11. ప్రాణాయామము  | 153-188 |
| ఫలకృతి   | 189-190 |

## శుద్ధ పట్టిక

గమనిక:—ఇందలి స్వల్పభోగములు పాఠకులే నవరించుకొన ప్రార్థన.

| పుటలు | పంక్తులు      | తప్పులు            | ఒప్పులు            |
|-------|---------------|--------------------|--------------------|
| 4     | 10            | Ultra              | Ultra              |
| 5     | 4: 1 శ్లో. 2. | పరిభ్రమణ, కలో      | పరిభ్రమణ కాలో      |
| 22    | 5, 10         | కతు. పనితృ         | క్రతు. సవిశృ       |
| 29    | 7             | చిద్యభూతి          | చిద్యభూతి          |
| 39    | 23            | నిర్ధాణ            | నిర్ధారణ           |
| 42    | 2             | యుంతుట సంభవము      | యుండు టసంభవము      |
| 47    | శ్లో 1        | యన్మృణ్మలం         | యన్మండలం           |
| 56    | 11            | శ్వాత              | శ్వాంత             |
| 57    | 19, 22        | ఉత్కటమైన, సర్వమంగళ | ఉత్కటమైన, సర్వమంగళ |
| 69    | 13            | అసవ                | అసహ                |
| 76    | 6             | వాస సంహిత          | వాజససంహిత          |
| 84    | 4             | మంతము              | మంత్రము            |
| 96    | 4, 7          | సంస్కరించు. వాకలు  | సంస్కరించు. శాఖలు  |
| 102   | Ft. Nt        | దిత్యోమే నమః       | దిత్యోమ్నమః        |
| 107   | 2 శ్లో. 3     | విగమ               | విగమ               |
| 108   | 21            | వ్రతక              | వ్రత్యేక           |
| 111   | శ్లో. 1.      | నేత్రాజ్ఞ          | నేత్రాబ్జ          |
| 128   | 2 శ్లో. 6     | సములభ్యై           | సముపలభ్యై          |
| 139   | శ్లో. 1       | గుహ్య              | గుహ్య              |
| 161   | 9             | 7 మొదలు            | 17 అ. 7 మొదలు      |
| 162   | 27            | వసార               | వ్రసార             |
| 166   | 19            | కార్జకోశము         | కార్జకోశము         |
| 171   | 9             | ఆరాధించుని         | ఆరాధించుని         |
| 188   | 7             | పాణాయాను           | ప్రాణాయాను         |

\* 41 పేజీలో 16 పంక్తి తరువారగ్రంథము 44 పేజీనుంచి చూడవలెను. 42, 43 పేజీలు 41 పేజీలో Ft. Nt కు చెందినది.



# విజయి

మహాశయులారా !

మేమీ గ్రామమున ఆశ్రమవాసమునకు కడంగినదిమొదలు అస్మద్భద్రులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారిపేర నొక గ్రంథమాలను ప్రచురించుచున్నాము అందిప్పటికి నాలుగు గ్రంథములు వెలువడినవి. తగినదేదైన యొకటి అయిదవ గ్రంథము ప్రచురించుట నడ్విధి. శ్రీ స్వామివారు వారి కృతులలో అఖండముగ శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రస్తావించియుంట జూచి “సూర్యోపాసన”నుగూర్చి గ్రంథమొకటి సూర్య నమస్కారముల ప్రసక్తితో చేర్చి సూర్యోపనిషత్తు ఆర్థసహితముగ ప్రకటించ నెంచితిమి.

గాని, గ్రంథరచన కుపక్రమించి ఆ యుపాసన ఎట్టిది. చేయుటెట్లు. ప్రయోజనము లెవ్వవి యోచించగా ఆ మూర్తియొక్క అద్యంత కాల నిర్ణయముచేయుటెంత దుర్బటమో వారి యుపాసనఁ డి. విధానోపయోగ నిర్ణయము చేయుటయు అంతకుమించిన దుస్సాధ్యతయేనని తోచినది. భవతు. అయ్యును భగవద్విషయములు ఆదిన అసాధ్యములుగ గన్పట్టినను ఆ మూర్తియందనిత్యభక్తిచింతనయే యుపాసనగ పరిణమించి యవి సుసాధ్యములు కాగలవని విశ్వసించి తగుకృషి యొనర్చుచున్నదగ్రంథరచన సాగించితిని. గాని యిట్టి రచనకు వలయు ద్విబాషా పరిపూర్ణ జ్ఞానము గాని, గొప్ప మంత్ర. యంత్ర. తంత్ర జ్ఞానముగాని, పూర్వ పూరుషుల గాఢాలహరి పరిచయముగాని లేదా, ఒక ప్రజ్ఞాన ప్రతిబా సంయమనసాసిత సమాధిమనఃపటలముగాని మాయందభావమయ్యును మా జగ్మకారణులగు ఆత్మ విభూతి స్వరూపులై యున్న అశ్మదాతాపితల పూర్వాశీర్వాచనబల ముచే నిద్దానిని నిర్వహించుటయెంటయు దెలిసి వారిని ప్రజ్ఞానాంతర్ముఖే

శ్లో. “యత్కృపాపూర్వతః ప్రా పం యదిదం దత్మసాధనం ।

యన్మాతాపిత్ర వందేకృష్ణవేణి నృసింహోర్యమ॥”

యని స్మరించుచు మా, ఈ కృషి స్వరూపమును పాతకలోక సద్వినియోగము లొగలందులకు ఆ జాతివేదునే కడు వేడుచున్నాము.

ఈ మహాత్ జగదాత్ముడు శ్రీ సూర్యుని యుపాసన ఆసాంతము వ్రాయు దెంతవారలకును అతీతమైన విషయము, ఏతిత్కారణముచేతనే వేద భగవతికూడ ఈ విషయము అనేకములను వేద, వేదా గ ఉపనిషద్బ్రాహ్మణ సంహితాదులందు పలుచోట్ల పలు, పలువిధములుగ తనివితీర నట్లు వర్ణించియున్నది. గనుక యియ్యదిసర్వసామాన్య మానవమనస్సంఃల్ప ఊహాగానముల కందునదిగాదు. ఈ యుపాసనమగూర్చి దేవమానస-మనోసంయమన నిదిఛాసాసాధన తత్పరులును, సహన, సాహస, సత్కామ, సద్భక్త, సజ్జన, భగవదుపాసనావిరతిపరాయణులగు పండిత ప్రకాంతు లెవరైనను అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయనెంచుచో, ఈ మా చిన్నరచనయందుగల వివిధభాషా-ముద్రణాది దోషరేణువుల నేరుటలో కాలము వృథావుచ్చకను. మా, ఈ ఆల్పకృషిని ఆశీర్వదించి, నద్దానిని ప్రాతిపదికగ ప్రతిగ్రహించి మరొక నూత్న బృహత్ గ్రంథరాజమొందు న్నట్టింది విశ్వవిద్యాలయమునప్పుడయేగాక మమ్ములనుకూడ కృతార్థులం జేయుటకెంతయును ప్రోత్సహించుచున్నాము.

ఈ గ్రంథముద్రణకు పట్టిన ద్రవిణము శ్రీ యన్. హరేశ్వరరావు శ్రేష్ఠిగా లొనర్చినసద్యస్కాల సాయమునకుందోడు మరి మూడువందలకు పైగా-రొక్కము-కాగితమురూపమున-యిచ్చి ఇప్పటికీ ప్రథమ సంపుటము ఉపాసన, ప్రాణాయామకాండను-వెలువడిజేసినందుల కెంతయు ఏతద్వదాన్యులందరికి వ్యక్తిగతముగ మా శతానేకకృతజ్ఞతాపూర్వక వందనముల నిడుచున్నాము. ఈ గ్రంథరచన యందుచ్చించిన సందేహములను, ఆర్థక్లిష్టములను దీర్చిన పండితులకును, ఇందలి ప్రాణాయామ-ఆసనదృశ్యములు రుసుము తీసుకొనకనే తన కెమెరాతో తీసిచ్చిన యువక పవిత్రాత్ముకును, మరితర అనేకవిధ ప్రోత్సాహములనిచ్చిన యితర పిన్న పెద్దలకును మా హృదయపూర్వకాభినందనము లర్పించుచున్నాము.

ఇదివరలో ఈ గ్రంథమాలయందు “శ్రీ త్యాగరాజ జీవితామృతము” గుంటూరునందు శ్రీ Welcome Press వారు శ్రీ జంధ్యాల అప్పయ్యశాస్త్రిగారును, “శ్రీ త్యాగరాజ సహస్రనామములు” ఇచ్చట శ్రీ “Nirmala Printers” వారు శ్రీ పరిమి నాయయణమూర్తి గారును ముద్రించియిచ్చినవిషయములో వారివారి సుహృద్భావముల నెంతయు అనుభూతి యొనర్చినది మరువతగ్గదికాదని యిప్పటికిని యనుకొనుచుందును. మరల యిప్పడీగ్రంథరాజమిచ్చట శ్రీ “Kalyani Press” వారు శ్రీ సరికిన లక్ష్మీనరసింహ బ్రహ్మానందముగారిచే ముద్రితమగుచున్నది. శ్రీ బ్రహ్మానందముగారిపేరు వారి సహజ సాత్విక సౌజన్యము, పరమార్థికపరిజ్ఞానప్రేమతత్వము, ధన-ద్రవ్యాన్వేషణ తృష్ణాలాపయభావమానసకము. వారి సత్య-నిత్యానందవాప్తేచ్ఛలంజూత ఎవరికిని కడుసార్థకనామమై తోచనగును. మరియు నచ్చటి కృషిక పరివార కార్యనిర్వహణదీక్ష, విద్యుక్తాచరణనిరతి నిదానములు, క్రమశిక్షణా నడక ఇత్యాది సమ్యక్ప్రశాంత వాతావరణమున మేమచ్చట గడిపిన కాలమంతయు కడు ఆనందోత్సాహజనకముగ నుండియుంట యొక మహద్భాగ్యమని ఎంచుచున్నాము.

ఇంతటితో ఈ గ్రంథ-భాగ ప్రచురణకు సర్వతోముఖ సహకారమున తోడ్పడిన దాతలనేమి, పండితులనేమి, ఛాయాపట, చిత్రలేఖన, కళారాధకులనేమి, ముద్రించిన బ్రహ్మాణ్సులనేమి, కృషిక పరివారిమునేమి తదితర అనేకవిధముల ప్రోత్సాహజనకముగ నుండిన పిన్న పెద్దలనేమి సర్వులను ఆ సర్వ జగత్సాక్షిభూతుడును, సాక్షాత్పరమేశ్వర స్వస్వస్వరూపిండును, ప్రత్యక్ష భగవానుండనగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి సర్వ సౌఖ్యానుభూతియుతముగా కటాక్షించుగాకయని ప్రార్థింపఁచు ఇక రెండవ భాగనిర్వహణ ప్రశంస యొనర్తుముగాక.

ఈ గ్రంథమున రెండభాగమగు శ్రీ సూర్య - నమస్కార-ఆసన, కిరణ చికిత్సాదివిషయములతో, 311-40 ఆసనాది దృశ్యములుగల ఆరోగ్య సాధనకాండ ప్రచురించవలసియున్నది. మునుపటివలెనే సద్వదాన్యులీ

కృత్యమునను సహకరింప సంకల్పింతురుగాక : ఈ భాగ మద్రాసుకు  
 టతోడనే ఈ రెండుభాగములు నొకటిగ చేర్చి 500 (అయిదువందలు)  
 గ్రంథములు అభిమానపు మూల్యము ప్రతి 1కి రు 10/- లకు తక్కువగాని  
 రుసుము నిర్ణయమున రు 5000/-ల ఫండును మన ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వ  
 మునకు దేవదాయములనుంచి, పురపాలక పంచాయితీసంస్థలనుంచి నిధి  
 ఏర్పడునటుల విరాళములు సమకూర్చి అది ప్రాతిపదికగనెంచి మన రాష్ట్ర  
 ములో తగు స్థలమున పూనాజిల్లాలో లోన్ వాలా [Lone Wala] లో  
 శ్రీ కువలయానందస్వామి, తూర్పుబెంగాలులో శ్రీ విష్ణుఘోష్ యోగి  
 పుంగవులచే నడిపింపబడుచున్న శ్రీ సూర్యనమస్కార - ఆసన -  
 కిరణ చికిత్స పరిశోధక సంపూర్ణయోగవిధాన సంస్థను నెలకొల్పటకు  
 గాను మన రాష్ట్రప్రభుత్వమును ప్రోత్సహించుటకు శాయశక్తుల  
 పాటుపడ నెంచుచు ఏతదుద్యమము సఫలీకృతమగునటుల ఆశీర్వ  
 దించుటకుగాను త్రిమూర్త్యాత్మక సర్వశక్తివంతుడగు అస్మద్గురువరేణ్యులు  
 శ్రీ త్యాగరాజస్వామినే పరిపరివిధంబుల ప్రాంజలిపట్టి వేడుచున్నారము.

ఇట్లనేక శ్రీరామ స్మరణలు

కవికొండల పురుషోత్తమయోగి.

వానప్రస్థయతి : సూర్యోపాసకులు.

సకలం బ్రహ్మార్పణమస్తు: ఓం తత్సత్.

ఓం

హే భగవన్

శ్లో. వరం నయాచే సవితోఽధయుష్మత్ప  
దాజ్ఞ భక్తీస్సతతం మామస్తు ।  
ఇదం ప్రియం సూర్య! వరం ప్రయచ్ఛ  
పునః పునస్త్యామిదమేవయాచే॥

భ వ తు

ఓం తత్సత్





# శ్రీ సూర్యదండకము.

శ్లో. దేవదేవ మహాదేవం సహస్రబాహు వరాననం ।

శతాంగసిత మారోహం అరుణరాజం సమస్కృతే॥

మహామంత్ర రహస్యం.

ప్రతివారును నిద్రింపబోవునప్పుడును నిద్రనుండి లేచువేళలయందును దుస్వప్న హరముగను, దుస్సంఘటన హరమగుటకుగాను శ్రీ సూర్యనారాయణ భగవానుని దండకమును స్మరించుట ఉత్తమముగాన ఆ దండకమును ఇందిచ్చుచున్నాము.

(i) శ్రీ సూర్యనారాయణా, వేదపారాయణా, లోకరక్షమణీ, దైవచూడామణీ, అత్మరక్షనమో, పాపశక్షనమో; విశ్వకర్తానమో, విశ్వభర్తానమో. నమస్తే॥

(ii) ఓ దేవతా చక్రవర్తి, పరబ్రహ్మమూర్తి, త్రిలోకైకనాథాధినాథా, మహాభూత భేదంబులన్ని నీవయ్యై బ్రోవు మెల్లప్పుడున్ । నమో భాస్కరా, నమోహాస్కరా, నమో శ్రీ సూర్యనారాయణ నమో నమస్తే॥

(iii) ఓ పద్మినీ వల్లభా, వల్లకిగానలోలా, త్రిమూర్తి స్వరూపా, విరూపాక్షనేత్రా, నమోదివ్యగత్రా, నమోనిరాకారా, నమోనిరాధారాధారా, నమో అచింత్యావతారా, నమోనమస్తే॥

(iv) ఓ తాపత్రయ భీషదావాగ్నీ, ఓ దుద్ధాంత నిర్ధూత నిస్సారగంభీర సంభూతానేక మహాపాపంబులం బాపి, ఈ దేహాధారంబు భారంబుగానీక, నమోఽగన్నేత్ర, నమో సురవ్రూపవంద్యా, నమో మునీంద్రాది వంద్య నమోనమస్తే॥

(v) హే దివ్యరూపా, హే భక్తపోషా, హే నిర్దేతుకజాయమాన కటాక్షవీక్షణా, హే దయాళో నీ పాదంబులేసిక్కు, నా జన్మజన్మాంతర వ్యాధి, దారిద్ర్య, సంకటంబులేబాపి, సర్వకామ్యార్థ సర్వమోక్షార్థ సిద్ధ్యర్థములే కూర్తువుంగాక, ఓదేవాదిదేవ శ్రీసూర్యనారాయణా నమస్తే, నమస్తే, నమస్తే॥

శ్రీ సూర్యనారాయణ పరబ్రహ్మర్పణమస్తు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.

ఓం తత్సత్.

హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

ప్రథమాధ్యాయము

శ్రీ సూర్యుడు - ప్రస్తావన

ధ్యానము

శ్లో. “అదిత్య అధిభూతాయ అఖిలాగమ వేదినే ।

అచ్యుతాయాఽఖిలజ్ఞాయ అనంతాయనమోన్నమః॥”

శ్లో. బ్రహ్మ విష్ణుశ్చ రుద్రశ్చ, ఈశ్వరశ్చ సదాశివః ।

పంచబ్రహ్మమయాకారాయేన జాతాస్తమీశ్వరమ్॥”

అర్చనావిధిః

శ్రీ పరమేశ్వరుడు జగనిమిత్త ఉపాదాన కార్యకారణ కర్తృత్వ  
విహితమయ్యును భావాభిలషితుడై తన స్వమాయచే కల్పితమయిన సృష్టి  
జీవనముదాయ సకలము నిశినిద్రావస్థనుండి ప్రభాతముననే లేచి ప్రపంచ  
మావరించిన ధగధగాయమానమగు వెల్తురు ఎడల అపరిమితానంద సంత  
ప్తాంతరింగులై మెరిగుచుండును. ఈ వెలుగునిచ్చు ఘనజ్యోతిని, కాంతి  
కాదుని విజ్ఞులు అర్కుడని, అదిత్యుడని, సామాన్యులు సూర్యుడని పిల్చు  
చున్నారు. ఈ భాసుని భౌతిక, చారిత్రక సమాచారము చెప్పుట కిప్పు  
డుద్దేశింపలేదు ఆ జగజ్జ్యోతియొక్క పరమార్థిక, తాత్విక వృత్తిని తెలు  
పుటచే యిప్పటి ఆశయము.

శ్రీమన్నారాయణుడు తనమాయచే సృష్టిని సంకల్పించి దాని క్షేమ  
మునకు ప్రప్రపమున తానే తన మహద్గ్ర ఉష్ణరాశి ప్రాణాగ్ని శక్తిని  
[Celestial Energy] ఘనీభూతమొనర్చి బ్రహ్మాండాండ తేజోపిండముగ  
శ్రీసూర్యనారాయణుడయి వెలసినట్లు వేదమునందును, శ్రీవ్యాసభగవానుడు



వ్రాసిన “సూర్యపురాణ” మందును ప్రమాణములున్నవి. ఈ సూర్యజ్యోతి గంభీరసాగర గర్భోద్రేకములవల్ల ఫేనతుంపరులబోలు అగ్నికణ, రేణు, మిణుగురులు చెల్లాచెదురుగ పడి గ్రహనక్షత్రాది ఖగోళ వైభవ మేర్పడినది. పిమ్మట ఏత త్రేజోపిండాండ సహజ అనాహతనాదాత్మక ఓంకార త్రివ్యాహృతుల (అ—ఉ—మ) ప్రభావముచే ఆయా గ్రహ, తారాగోళములందుద్భవించు పాంచభౌతిక గుణములచే ఖనిజ, రస, విష, పాషాణాదు లేర్పడి వాటి సమ్మేళన పరిణామముచే క్రిమి, కీటక, ఉద్బిజ్జ స్థావర జంగమాది చరాచర యావజ్జీవరాసియు కల్పితములైనవి. ఇట్టి జీవకోటిలో మహోత్కృష్టమైనది మానవవ్యక్తి. సూర్యుడు తన స్వీయసంకల్పముచే తన పార్శ్వములనుండి ఈ మానవ శరీరుల నిద్దరిని త్రి, పురుష లింగ భేదముతో సృజించి జనలోకము నుద్భవింపజేసెనని వ్యాసుడు వేద ప్రమాణసూచకముగ సూర్యపురాణమున ప్రతిపాదించెను.

మన సామాన్య జ్ఞానములో సృష్టికర్త బ్రహ్మయనియు ఆయన పరమేశ్వరునిగూర్చి తపస్సుచేసి తెలుసుకొని సృష్టిగావించెనని ఒక అభిప్రాయమున్నది. అదిగాక వ్యాసుడు సూర్యపురాణమున సూర్యుడే సృష్టికారకుడని చెప్పుచున్నాడు, ఇట్టి సృష్టికథనము ద్వివిధముగ నుండియు వివాదాంశము కానేరదు. ఆ పురాణాంశమును ఋగ్వేదము తన భగవద్గుణ పాఠములలోను, యజుర్వేద అధర్వవేదములు, శ్వేతాశ్వతర, తైత్తిరీయ, సూర్యోపనిషత్తులు సూర్యభగవానునే బ్రహ్మపరముగ సమన్వయపరచి జగద్గర్తగ నిర్ణయించియున్నవి.

ఈవిధముగ జగజ్జాతమంతయు సూర్యబ్రహ్మనుండి యుద్భవించి “సవిష పురుషః” యను న్యాయమున మూల ప్రకృతియై వెలుగుచున్నది. గనుక పరమేశ్వరుడు దృశ్యాదృశ్య సమస్త భూఖండ మండలాండ

పిండాదిత్యులలో భవనములకును నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వ బీజమై  
మును తను సాక్షాత్కార సగుణ భగవద్విభూతి సంభూతుడై.

\* శ్లో. “ఆదిర్యానామ్ మహం విష్ణుర్వ్యోతిషాం రవిరం శుమాన్ ।  
మరీ చిర్మయతామస్మి నక్షత్రాణామహం శశీ॥”

గీత 10 అ-21 శ్లో.

ద్వాదశాదిత్యులలో ప్రథముడై ప్రత్యక్ష జ్యోతిస్వరూప భగవానుడై  
శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తియని, ఆదినారాయణుండిని విదితమగు  
చున్నాడు.

జంకసు వృశ్యమానమగు ఈ సూర్యభగవానుడు ఖగోళ గోళకము  
లన్నింటిని తన విద్యుత్కరణ ప్రసారమూలమున ఆకర్షించి వాటికి తన  
ఆగ్రహ గ్రహణ బ్రహ్మతేజశ్శక్తి [The Radio Television Atomic  
Heat and Ultra Divine Energy and Vitality both patent and  
latent in the Ray] నిచ్చి వాటి న్నాన. చలన. శీతోష్ణ, పదార్థ, ఉత్పత్తి,  
ఉనికిస్థితిని పోషించుచు, ప్రపంచ మొనర్చుచు యావద్భూనభోతరాళ  
లోకములను త్రిమూర్త్యాత్మక

శ్లో. “బ్రహ్మస్వరూపమదయే ।  
మహ్యాన్తేతు మహేశ్వరః ।  
అస్తమానే స్వయం విష్ణుః ।  
త్రైతామూర్తి ర్దివాకరః॥”

\* మరుతాః:-ఆవహ. ప్రవహ, నివహః, పరావహ, ఉద్వహ,  
సంవహ, పరివహ. వీరు సప్తమరుత్తులు. యిందు మరీచి యనునది  
అవరణాదుముగల పరివాహ వాయువు:-శ్రీ పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య  
బాలసుబ్రహ్మణ్యస్వామిలవారు వ్రాసిన వివరములు గూడార్థదీపికయను  
భగవద్గీతనుండి.

దివ్యతేజః ప్రభావములతో [Terrestrial Forces of Existence, Sustenance, and Subsidence] లోకకారక, పోషక, మారకుడై, లోకారాధ్యుడై వెలుగుచున్నాడు. ఈ లోకోత్తరుడగు తారాధిపతి సూర్యుడు తన్నాశ్రయించి తనచుట్టును పరిభ్రమణ మొనర్చుచున్న ఈ గ్రహాది చతుర్దశభువనములందుగల యావజ్జీవ లోకములతో తన అణుకిరణ ఆకర్షణ సన్నిహితసంబంధము కలిగి వాటికి కళ్యాణోపయుక్తమగు జ్యోతిష, వక్షత్ర, వృక్ష, వైద్య, ఖనిజ రసాయనికాది పరిణామ శాస్త్రములకును, తాత్విక, మానసిక నిగమాగమ శాస్త్రములకును మూలజ్ఞానకారకుడై, అఖండైకరసుడై యావద్భూత ఆయురారోగ్యైశ్వర్య సర్వసౌభాగ్య భుక్తి ముక్తిప్రదాతయై చిన్మయుడై, చిదానందుడై ప్రతీతమగుచున్నాడు.

ఈ నిర్విశేష సచ్చిదానందమూర్తియగు అదిత్యుడు కేవల గ్రహ, పృథివీత్యాది భువనములకేగాక సగుణారాధిత దేవతాగణమగు

- \* శ్లో. “ఏషబ్రహ్మచ విష్ణుశ్చ శివస్కందః ప్రజాపతిః ।  
మహేంద్రో ధనదః కాయమసోమోహ్యపాం పతిః॥”
- శ్లో. ఇంద్రస్త్వం ప్రాణతేజసా రుద్రోసి పరిరక్షితా ।  
త్వం అంతరిక్షేచరతి సూర్యాస్త్యం జ్యోతిషాంపతిః॥”

బ్రహ్మ. విష్ణు. మహేశ్వర, ఇంద్ర, మహేంద్ర. స్కాం దు ల కు ను

\* ఈ అదిత్యుడే బ్రహ్మ. విష్ణు. శివ. స్కందుడున్న, నవప్రజా పతులున్న మహేంద్రుడును, కుబేర, కాల, సోమ, యమవరిజాదులగు చున్నారు. ఈ అదిత్యుడని ప్రత్యక్షముగా గనబడుచున్నవానిని నిర్దేశించి చెప్పుట “యఏషోఽంతరాదిత్యే హిరిణ్మయః పురుషోవృశ్యతే” అని యోగిజనసాక్షాత్కారానుభవముచేత చెప్పిన వాక్యమని గ్రహించవలెను. ఇతడే బ్రహ్మము, చతుర్ముఖి, “తవాంతరాత్మా, మహాచయే చాన్యే దేహిసంజ్ఞితాః” యని శివునితో బ్రహ్మ చెప్పిన వాక్య మీ యర్థమునే ప్రతిపాదించుచున్నది. స్కందుః - కుమాః స్వామి-వన్నులుడు. [బ్రహ్మశ్రీ మన్నవ వేంకటకృష్ణశర్మ ప్రణీతమగు శ్రీరామాక్షికోవారి స్రుతిమగు “అదిత్యహృదయమ”ను గ్రంథము చూచేది.]

శ్లో. “యచ్ఛాపి సర్వభూతానాం దీక్షా తదహమర్చనః !

గీత 10-39 శ్లో.

దేవదేవ్యై.

శ్లో. “యద్యద్విభూతి మత్స్పర్త్యం శ్రీ మచూర్జిత మేవవా ।

పత్తిదేవావగచ్ఛత్వం మమతేజోఽంశ సంభవమ్॥”

గీత 10 ఆ-41 శ్లో.

సకల శ్రీమంతంబగు పర-అపరాకర్త జగత్పాలక దేవవర్గమునకును దీక్షము అయియున్నాడు. ఈ సాక్షాత్కార దివ్యమూర్తియే మహద్భుత సకల విజ్ఞాన, సుజ్ఞాన భవియగు వేదవేదాంగ వివిధ శాస్త్రములకును పుట్టుక స్థానమై విద్యామానమగుచున్నాడు. మరియు ఈ సనాతనమూర్తియే బృహద్వేద వేదాంగాధ్యయన పారంగతులును నిర్వికల్ప సమాధ్యానంద యోగవిష్టాగరిష్టులును. సకలశాస్త్ర పురాణ మీమాంసాది శృతిస్మృతి వ్యాఖ్యాతలును, బ్రహ్మమానసపత్రులు నగు పౌతిమాషి గౌపనయును శ్రీ. పురుష ఋషిసంతతియగు విశ్వవార, కౌశిక, అపాల, సూర్య, భభివతి, మైత్రాయణి, జౌపవస్తి \*పరాశరి, ఆసురి, ఘోష యిత్యాది శ్రీ ఋషుల యొక్కయు. ఆత్రి గౌతమ, వాల్మీకి, కౌషీతక, సాంజీవ, భృగు, కపిల, వసిష్ఠ, నారద, అసిత, యజ్ఞవల్క్య, భరద్వాజ, హరీత, కశ్యప, వ్యాస, శ్వేతాశ్వత, ఐతరేయాది బ్రహ్మఋషులయొక్కయు, దితి అదితి పుత్ర పౌతికా వైవస్వత మహామన్వంతర ఇళ, యిక్ష్వాకు, కరూష, శర్యాతి, మహావంశజులు. బిందుతథ, బలాశ్వ, అవీక్షిత, విశాల, ప్రతర్ధిన యిత్యాది అసాదృశకైత్ర ధర్మ విక్రపరాక్రమ మనమహీపతులయొక్కయు వర్వంశజుల మూలపురుషుండును ఆచిగురువునై వెలసియున్నాడు.

\* ఏతన్యషివంశ. క్షత్రియ మహీపతుల విషయములు తెలుసు కొనుటకు ఆత్మపురాణమున 4 అధ్యాయమును, సూర్యపురాణమును చూచేది.

అనాదియగు జగద్బ్రహ్మాండ భాండవ్యష్టి సమిష్టి చరాచర విభూతి ప్రవర్ధమానుండును, జగజీవాత్మ పరిరక్షణ ప్రభావుండును, నిత్యకళ్యాణ గుణాధ్యుండు నగు ఈ జ్యోతిర్మయుని హంశ, వంశాదుల మహాత్మ్యము లనేకములను శ్రీ వ్యాసభగవానునిచే లిఖిత పురాణములందును, వేద ప్రతి పాదితములగు శేతాశ్వతర, తైత్తిరీయ. సూర్యోపనిషత్తులందును చూచి వచో సత్య. పాతాళ. మధ్య. ఉర్ధ్వలోకవాసులగు దేవ, గంధర్వ, కిన్నర, కింపురుషాది దివ్యులును, భూలోక జనలోక ధృవ ధృవాంతర ప్రాగ్ ప్రాచ్య నవఖండ మండలాది దిగ్దేశ మానవకోటియంతయు ఎందులకు వారి వారి మత, వైజ్ఞానిక విస్తరణ, ఆదరణ, ఆచరణాదులందు ఏదో యొకపేరున పండగనో, పబ్బమనో, పర్వదనో, యోగమనో, ప్రయోగ మనో, పుణ్యమనో, ప్రేమనో, భయమునో, అవసరమనో, అపూర్వమనో, అగత్యమనో విధిగా ఆరాధించుచున్నది విశదము కాగలదు. దేవ, గంధర్వ, యక్ష, వాలఖిల్య, ఋష్యాది మహత్తర సత్తా సంపన్నులేమి, సామాన్య జ్ఞాన, వైజ్ఞానికులగు మానవులేమి, సహజ పరిజ్ఞాన జీవులగు [animals of natural instincts] సరీసృప, పక్షు, పక్ష్యేదులేమి తమజన్మ ప్రాణ, మనో, వాంఛా చతుర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధ్యర్థము అఖిల బ్రహ్మాండ పిండాండాది జీవ అభయ, శుభ, లక్ష్మ్యేర్థమగు శ్రీమత్సూర్యనారాయణుని ఎటుల ఛానించి, పూజించి, నమస్కరించి కృతార్థులగుచున్నది తెలుసుకొందురుగాక.

గరుక, మన కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞాన, సాయుజ్యకాండలకు ప్రతిపాద కుడై, ప్రాణ, అన్న, ఆయుర్ముక్తిప్రదుడై,

శ్లో. “త్వంమాత, త్వంశరణం, త్వంధాతా, త్వంధనం, త్వం  
అచార్యః ।

త్వంత్రాతా, త్వంహర్తా విపదామర్క ప్రసీదచ మమ॥”

ద్వారశార్యశ్లోకము,

చరాచర కోటికి శరణాగత వత్సయిందైన ఆ దివస్పతిని శాస్త్రయుక్తముగ  
తగు భక్తి శ్రద్ధ విశ్వాసములతో దైనందికారాధనోపాసలద్వారా అనుస  
రించి, ఆశ్రయించి, కొలచి, పూజించి, ప్రణామము లొనర్చి అర్ధించి  
కృతార్థులగుదురని స్వానుభవముచేతగూడ మిమ్ముల మిక్కిలి ప్రోత్స  
హించుచున్నాము.

ఓం తత్సత్





శ్రీ సత్యమహాస్వామి.  
 రాజ్యరాజ : నీ సత్వత్తే - సంగీత - శ్రావణహేనులకు

పారిమళ - దేశాది - పే 22.  
 ప. మోక్షమూ గలదా ధర్మిలో ధీమన్యులైన గానపారిమళం.



ప్రజా తలం సంయోగమయ్యల ప్రజానాథము నీ సత్వత్తే దైవమునై యగు.

నీజావాదనలోయిదో శివమనోవిక మెరుగరు త్యాగరాజ వినుత. "మో"  
 ఈ కృతికర్త ప్రతిగృహీత భక్తానురక్త సరిపాలన పారిజాతము  
 శ్రీ త్యాగరాజ స్వామి.  
 " శ్రీ రామాంజ్ఞ సరోజ యుగ్మ మధు సంసేవావ్రమత్తంతరంగా.  
 రావోర్వచ : దివ్యగాన జలదీ : అవ్యాజకారుణ్య. తే  
 జోరావీ : ఇదే నీ పదంబుల శిరసున్ జేర్చి ప్రార్థింతు. నన్  
 గారాబంబునద్యాగరాజ : తనయున్ గానెంచి పాలింపుమా."   
 కృతికర్త : కవికొండల షురుషోత్తమయోగి. వానప్రస్థయతి.  
 శ్రీ త్యాగరాజస్వామి శిష్యపరమాణువు.

2 వ అధ్యాయము.

## కృతీసమర్పణ

శ్రీమత్సీతారామచంద్ర పరబ్రహ్మణేనమః—

శ్లో॥ “బ్రహ్మ బ్రహ్మదిదృశ్జ్ఞేయం విజతత్వ వివక్షయా ।  
స్వేద్యోయదాత్మనా జ్ఞజ్ఞే త్యాగరాజస్సమేగతః॥

“శ్రీ సూర్యోపాసన” యను ఈ గ్రంథరాజము అస్మత్ సద్గురువ రేణ్ములగు శ్రీ త్యాగరాజస్వామిపేర మేము ప్రచురించుచున్న “త్యాగరాజ గ్రంథమాల” యను దానిలో అయిదవపుష్పము. శ్రీ త్యాగయ్యగారి జీవితపంథా యంతయు పంచవిషయ ప్రణాళికలో నడచినట్లు తోచును. సద్గురువు యనుగ్రహముచే స్వల్పశక్తుడనయ్యును ఏతద్గ్రంథమాలకు యిప్పటికి నాలుగు పుష్పముల నలంకరించడమైనది. అయిదవదియగు నిద్దానిని సంపాదించుటలో ప్రాకృతకర్మవశమున చాల గడవు మీరినది. ఏలకో గడచిన వత్సర మీ సంగతి తీవ్ర తాపముతో యోచనచేయు సమయమున అస్మద్ శిష్యులును, శద్భృదయులును, సనాతనధర్మ పారాయణులునగు శ్రీమతులు నంబూరు హరేశ్వరరావు శ్రేష్ఠిగారిచే ముమ్మందేరు 116/— రూప్యములు ముద్రణకుగాను సమర్పింపబడి యీ పుష్పరాజము వారనుష్ఠించిన శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసన కటాక్షముగా ప్రోత్సహింపబడి వ్రాయుట సంకల్పితమైనది.

ఈ సద్గ్రంథము “శ్రీ సూర్యోపాసన” యగుట మా సద్గురువు సుభిక్షయే ఏలనన శ్రీ త్యాగయ్యగారే అఖండ సూర్యోపాసకులని వారి కృతీసంపుటి విశదీకరించును. అట్టితరి మమ్మును ఏతదుపాసనా కృత్యమునకే కడంగజేయుండుటే మా భాగ్యము. ఇట్టి ధన్యత నొనగూర్చినందుల కెంతయు శ్రీ సీతారామచంద్ర కటాక్షవీక్షణప్రాప్తి దౌరేయులు అస్మద్గురు శిష్యామణులే అభివందనీయులు. ఆహా! సద్గురు కటాక్ష మెట్టిది?



శ్లో॥ “గురుప్రసాదేన వినా న బుద్ధిః । గురుప్రసాదేన వినాన్విరక్తిః  
గురుప్రసాదేన వినా న సిద్ధిః । గురు ప్రసాదేన వినా నముక్తిః॥”  
మాకు అట్టి గురుప్రసాదమగు “శ్రీ సూర్యోపాసన” యను ఈ పంచమ  
సుగంధ గ్రంథరాజసుమమును

శ్లో. పత్రం పుష్పం ఫలంతోయం యోమే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి ।

తదహం భక్త్యుపహృత మన్నామిప్రియతాత్మినః॥

గీత 6-26 శ్లో.

శ్లో॥ “పత్రం పుష్పం ఫలంతోయం” అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ శల  
విచ్చినట్లు శ్రీ గురుస్వామివారి గ్రంథ పంచరత్నమాలలోచేర్చి ఇప్పటి  
కైతవరకు కృతార్థత నొందగలుగజేసినందులకు పరమాత్మ అనంతశక్తి  
సంకల్పస్వరూపమగు ఆ సూర్యనారాయణునే కొనియాడుచు, ఈ యరుణ  
కాంతులొలుకు పవిత్ర గ్రంథప్రతిని మా సద్గురు శేఖరుల పాదారవిందము  
లకు ఉరసా, శిరసా, మనస్సాష్టాంగముగ నమస్కరించుచు వారికి యధా  
శక్తిగ సమర్పణముచేసి, నిద్దానిని కరుణించి ఆనుగ్రహించి ఆశీర్వదించుటకు  
“త్వమేవ శరణంమమ” యని మ్రొక్కుచున్నాఁడము.

ఓం ఓం ఓం

శ్రీత్యాగబ్రహ్మర్పణమస్తు,

ఓం తత్సత్.

## ౩ అ ధ్యాయము

హరిః ఓం.

శ్రీ సద్గురుత్యాగరాజస్వామినేనమః

శ్లో॥ “మాయా సత్కార్య మఖిలం యద్బోధా ద్యాత్యపహ్నావమ్ ।

త్రిపాన్నారాయణాఖ్యంతిత్ కలయే స్వాత్మ మాత్రతః॥”

అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులు.

యాజుషీయ శ్రీమన్నారాయణోపనిషత్తు.

ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై ।

తేజస్వినాపథీతక్షస్తు మావిద్విషావహై॥

ఓం శాన్తి శాన్తి శాన్తిః.

“ఓం-అథ పురుషోహవై నారాయణోఽకామయత ప్రజాసృజేమేతి ।  
నారాయణాత్ ప్రాణో జాయతే. మనస్సర్వేంద్రియాణీచ ఖంవాయుర్మోతి  
రాసః పృథ్వీ విశ్వస్యధారిణీ నారాయణాత్ బ్రహ్మ జాయతే, నారాయణాద్రు  
ద్రోజాయతే, నారాయణాదింద్రోజాయతే, నారాయణాత్ప్రజాపతయః ప్రజా  
యంతే, నారాయణాత్ ద్వాదశాది త్యక్షద్రావస వస్సర్వాఽచ ఛందాగ్ంసి  
నారాయణా దేవసముత్పద్యంతే. నారాయణే ప్రవర్తంతే, నారాయణే  
ప్రలీయంతే. ఏతద్గుర్వేద శిరోఽధీతే.

2. ఓం-అథ నిత్యోనారాయణః. బ్రహ్మీనారాయణః శివశ్చ నారా  
యణః శక్రశ్చనారాయణః ద్యావాపృథివ్యాచ నారాయణః. కాలశ్చ నారా  
యణః. దిశశ్చ నారాయణః. ఊర్ధ్వంచ నారాయణః, అధశ్చనారాయణః  
అంతర్బహిఃశ్చనారాయణః. నారాయణ ఏవేవగ్ం సర్వం యచ్ఛాతం  
యచ్ఛభవ్యం. నిష్కళో, నిరంజనో, నిర్వికల్పోనిరాఖ్యాతః కుద్ధోదేవ ఏతో  
నారాయణః, నద్వితీయోఽస్తికశ్చిత్. య ఏవంవేద, సవిష్ణురేవభవతి  
సవిష్ణురేవభవతి. ఏతద్వజుర్వేద శిరోఽధీతే.

3. ఓం-ఓ మిత్కగేవ్యాహరేత్. నమ ఇతివశ్చాత్, నారాయణాయే  
త్యు పరిష్కాత్, ఓమిత్యేకాక్షరం. నమ ఇతి ద్వే అక్షరే నారాయణాయేతి  
పంచాక్షరాజీ ఏకద్వై నారాయణస్యాష్టాక్షరం పదం, యోహ వై నరా  
యణస్యాష్టాక్షరం పదమధ్యేతి. అనప్రువస్సర్వ మాయురేతి. విందతే  
ప్రాజాపత్యగ్ం రాయస్సోషం గౌపత్యం తతోఽచ్యుతత్వమశ్నుతే తతోఽ  
చ్యుతత్వ మశ్నుత ఇతి, య ఏవంవేద. ఏకత్వామవేదశిరోఽధీతే.

4. ఓం-ప్రత్యగావందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవ స్వరూపం. అకార  
ఉకారౌ మకారఇతి, తానేకభా నమభరత్తదేతదోమితి, యముక్త్వాముచ్యతే  
యోగీ జన్మ సంసార బంధనాత్. ఓం నమోనారాయణాయేతి మంత్రో  
పాసకః, వైకుంఠ భవనలోకం గమిష్యతి, తదిదంపరం పుండరీకం  
విజ్ఞానమనం తస్మాత్తదిదాభమాత్రం. బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో  
మధుసూదనో సర్వభూతస్థమేకం నారాయణం, కారణ పురుషమకారణం  
పరబ్రహ్మోమ్. ఏతదధర్వశిరోఽధీతే.

5. ఓం-ప్రాతరధీయానో రాత్రికృతం పాపం నాశయతి, సాయమ  
ధీయానోదినసకృతం పాపంనాశయతి మాధ్యందిన మాదిత్యాభిముఖోఽ  
ధీయానః పంచపాతకౌపపాతకాత్ప్రముచ్యతే సర్వవేదపారాయణ పుణ్యం  
లభతే. నారాయణ సాయుజ్యమవాప్నోతి, నారాయణసాయుజ్యమవాప్నోతి,  
యఏవంవేద, ఇత్యుపనిషత్.

ఓం సహనావ వత్సితి శాంతిః.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః.

ఓం తత్సత్.

యాజుషీయ శ్రీమన్నారాయణోపనిషద్మంత్రభావము.

శాంతివచనము:—

శ్రీ పరమాత్మ ఈ ఉపనిషత్ప్రపంచమున ఉద్యుక్తులమైన గురు శిష్యుల యిరువురమగు మమ్ములను సర్వవిధముల పోషించి, రక్షించి, మితభావము పెంపొందించి మేము నేర్చు విద్యను వీర్యవంతమును, తేజోవంతమును అగునటుల ఆశీర్వాదించునుగాక!

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి.

అ వాఙ్మానసగోచరుండగు శ్రీమన్నారాయణుని స్వస్వరూపమగు వేదములనుండియే మానవేంద్రియములు తెలియనగును గాన ఈ మొదటి మంత్రము ఋగ్వేదమునుండి గానము చేయబడుచున్నది.

[1] శ్రీమన్నారాయణుడు సృష్టిని సంకల్పించినంతనే బ్రాహ్మ శక్తి తత్వవిభూతిగ జ్యోతిర్మయునగు హిరణ్యగర్భుండును, పిమ్మట పంచభూతములు, బ్రహ్మ, రుద్రుడు, కస్యప మరీచ్యాది ప్రజాపతులు, ద్వాదశాదిత్యులు, ఏకాదశరుద్రులు, అష్టవసువులు, వేదములు, సకల చరాచరము ఏర్పడినది. ఇదంతయు ఉత్పత్తి, స్థితిలయములకు లోనగుచు నుండు సృష్టిక్రమము జరుగుచుండును.

[2] శ్రీ మన్నారాయణుం డొక్కడే జనన జరామరణ రహితుడైన శాశ్వతుడు. త్రిమూర్తులు సర్వదేవాది దేవతలు, సర్వదిశలు, భూనబోంతిరాశము, త్రికాలమున్న సర్వము అనిర్గుణబ్రహ్మమే. రెండవది ఏడియులేదు. శ్రీమన్నారాయణ తత్వమును ఎవరు అనుభవము చేయగలారలో వారలు శ్రీ మహావిష్ణుపదవిని పొందగలుగుదురు.

ఇయ్యది యజుర్వేదమునుండి గానమగుచున్నది. శ్రీ మన్నారాయణుడు నిష్కలుడు, నిష్క్రియుడు, నిష్కళంకుడు, మాయాతీతుడు, అద్వితీయుడు, శుద్ధుడు, అనాజ్ఞానసగోచరుడు, నిత్యుడు.

[3] శ్రీమన్నారాయణ మహాత్తత్వము పరమ శ్రేయస్సును గూర్చు అష్టాక్షరీ మహామంత్రముగ నుపదేశింపబడుచున్నది:—

మొదట “ఓం” అని ఉచ్చరించవలెను. తరువాత “నమో” అన

వలెను. ఆతరువాత “నారాయణాయ” అని ఉచ్చరించవలెను. ఓం అను అక్షరము ఒక్కటి : “నమో” అను అక్షరములు రెండు: “నారాయణాయ” అను అక్షరములు అయిదు. ఇదియే శ్రీనారాయణాష్టాక్షరమహామంత్రము. ఈ మహామంత్రమును ఎవరు శ్రద్ధ, భక్తి, విశ్వాసములతో ఉపాసించుచో వారలు దీర్ఘాయువుగలిగి.

- (i) సకామోపాసనా ఫలితముగ ప్రజాపతిత్వము, సర్వ అణి మాది సిద్ధులు, స్వర్గాది ఊర్ధ్వపుణ్యలోకాదులను పొందగలరు.
- (ii) నిష్కామోపాసనా ఫలితముగ శాశ్వత బ్రహ్మలోక నివాసము, మోక్షప్రాప్తిని పొందుదురు. ఇయ్యది సామవేదము నుండి గానమగుచున్నది.

[4] అ.-ఉ.-మ.-సంపుటి ప్రణవ స్వరూపమని, ఈ ప్రణవమే ప్రత్యగ్, అనందస్వరూపమగు బ్రహ్మమని తెలియవలెను. దీనిని తెలుసు కున్నవారును, “ఓం నమోనారాయణాయ” యను మంత్ర ముపాసించు వారును భవబంధములు వదిలి యోగులై ముక్తిని పొందుచున్నారు. ఈ పరబ్రహ్మమే ఆ దేవకి పుత్రుడు, మధుసూదనుడును, జ్ఞానస్వరూపుడును అయి జీవాత్మానందుడై పరగుచున్నాడు. ఈ శ్రీమన్నారాయణుం డొక్కడే ఆ బ్రహ్మస్తంభపర్యంతము వెలుగుచు సర్వమునకు కారణుండై యును తను కారణములేనివాడగుచున్నాడు. అది మధ్యాంతరహీతుడై ప్రజ్వరిల్లు చున్నాడు. ఇయ్యది ఆధర్వవేదమునుండి గానమగుచున్నది.

[5] ఫలము:—

చతుర్వేదములకు శిరోమణీయగు ఈ యుపనిషత్తును త్రికాలము లందును ఉపాసించువారు త్రికాల కృతపాతక ఉపపాతకాదుల నుండి విముక్తులై వేదపారాయణ పుణ్యలిఖ్తులై, నిర్వాణమున శ్రీమన్నారాయణ సాయుజ్యమును పొందుచున్నారు. ఇతి ఉపనిషత్తు.

ఓం సహనావ వత్సితీ శాంతిః

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః.

ఓం—తత్సత్.

హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురు త్యాగరాజస్వామినేనమః

శ్లో॥ “సూదితస్వాతిరిక్తారి సూరినఽదాత్మ భావితమ్

సూర్యవారాయణాకారం నౌమిచిత్సూర్యవై భవమ్.

అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులు

శ్రీ అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తు.

శాంతిపాఠము

ఓం. భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యే మాక్షభి ర్యజత్రాః.

స్థిరం రింగైస్తుష్టువాగ్ంస్తస్తసూభిఃవ్యశేమ దేవ హితం య దాయుః.

స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాస్స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః.

స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమి స్వస్తి నోబృహస్పతిర్దధాతు.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

తా. విరాడాదులగు ఓ దేవతలారా! ముముక్షువులమగు మేము మీ యనుగ్రహమువలన చెవులతో నిర్విశేషతుర్య బ్రహ్మప్రతిపాదకమగు ఉపనిషత్పాత్రమును ఆలకింతుముగాక. సంశయాది దోషపంచకము శాంతించునంతవఱకు వేదాంతశాస్త్ర శ్రవణము నొనర్తుముగాక. కేవల వేదాంతశాస్త్రశ్రవణమువలన నేమిలాభమని తలంచి వెంటనే యథాశాస్త్రముగ బ్రహ్మవిద్యాశ్రవణమువలన ధ్యానయజ్ఞయజనశీఘ్రమయి ప్రత్యగ్భావాపన్నములగు ఇంద్రియములచేత నిష్కళుఁడును తురీయుఁడును తుర్యాతీతుఁడును అగు పరమాత్మను గాంచెదముగాక. అల్పాయువులగు మీకెటుల ఆట్టి సిద్ధి కలుగునని తలంచి “ఓ దేవతలారా! ఆయా యంగమునకు అభిమానదేవతలగు ఇంద్రాదులగు మీయొక్క అనుగ్రహాతిథయమువలన స్వస్వవిషయములందు వ్యాపించి చంచలములయి యుండక నిశ్చలములయియుండు కరచరణాద్యవయవములు గలవారమయి “పశ్యతేహాపి సన్మాత్ర మస దన్యత్ మద్వ్యతిరిక్తసుణుమాత్రం న విద్యతే.



చిన్మాత్ర మేవ చిన్మాత్ర మఖండైకరసగ్ం రసం సర్వవర్జితచిన్మాత్రం  
బ్రహ్మమాత్ర మస న్నహి.”

ఇత్యాదికము లగు సూక్తివస్తు ప్రతిపాదక శ్రుతులచేత బ్రహ్మనుసంధానము  
నొనర్చుచున్నవారలమయి నిష్ప్రతియోగిక బ్రహ్మమాత్ర ధ్యానమునకు  
రగినట్టియు మనఃక్లేశము, రోగములు మున్నగునవి లేని దీర్ఘాయుస్సును  
పొందెదముగాక.” మందబుద్ధులగు వారియందు దయగలిగి ప్రకారాంతర  
ముగదేవతాస్మార్ధన రూపమగు మంత్రమునే శ్రుతి మఱల చెప్పుచున్నది:—

౧. గొప్పకీర్తిగలిగినట్టియు త్రిలోకాధిపతియు నగు ఇంద్రుడు  
మా మనస్సునకు అఖండాకారరూపవృత్తి కలుగజేయుట యను స్వస్తిని  
ఇచ్చుగాక. ౨. సర్వజ్ఞుడగు పూష (పూషయనగా సూర్యుడు.) మాకు  
స్వస్తికలుగజేయుగాక. (అనగా అవిచ్ఛిన్నముగ బ్రహ్మమాత్రధ్యానమే  
మాకు కలుగునటుల అనుగ్రహించుగాక యని యర్థము) అకుంఠిత  
గమనముగల తామ్రుడు. (తామ్రుడనగా గరుత్మంతుడు.) మాకు స్వస్తి  
నిచ్చుగాక. బృహస్పతి యనగా దేవతలకు ఆచార్యుడు. అతడు మాకు  
స్వస్తిని కలుగజేయుగాక.

ఓం అథ, సూర్యాధర్వాంగి రసంవ్యాఖ్యాస్యామః:—

ఓం బ్రహ్మేఽమిషః గాయత్రీ ఛందః, ఆదిత్యో దేవతా,  
హగ్ంసస్సోఽహమగ్ని. నారాయణయు క్తం బీజం హృలేఖాశక్తిః, వియ  
దాది సర్గ సంయు కం కీలకం, చతుర్విధ పుష్కారసిద్ధిరై వినియోగః,  
షట్స్వరారూఢేన బీజేన షడంగం రక్తాంబుజ సంస్థితం. సప్తాశ్వరధినం,  
హింజ్యవర్జ్యం చతుర్ముజం పద్మద్వయాభయ వరదహస్తం కాలచక్ర  
ప్రణేతారం శ్రీ సూర్యనారాయణః యఏవంవేద. సవై బ్రాహ్మణః—

2. ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య  
ధీమహిధియాయోనః ప్రచోదయాత్: సూర్య ఆత్మజగతస్తుషశ్చ. సూర్యదైవి  
భిర్విమాని భూతాని జాయంతే, సూర్యాద్యజ్ఞః, పర్జన్యోఽన్న మాత్మా  
వమస్తే.

3. ఆదిత్యః త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మకరాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం రుద్రోసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం ఋగసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం క్షగ్సామాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్ష మధర్వాసి, త్వమేవ సర్వం చందోఽసి.

4. ఆదిత్యా ద్వాయుర్జాయతే, ఆదిత్యాహ్నుమిర్జాయతే, ఆదిత్యా దాపోజాయంతే, ఆదిత్యాజ్యోతిర్జాయతే, ఆదిత్యా ద్వ్యోమద్విజాయంతే, ఆదిత్యాద్దేవా జాయంతే, ఆదిత్యాద్వేదాజాయంతే.

5. ఆదిత్యోవావీష తస్మండలం తపతి, అసావాదిత్యో బ్రహ్మ, ఆదిత్యోంతః కరణ మనోబుద్ధి చిత్తా హంకారాః, ఆదిత్యో వైవ్యానస్స మానోఽపానః ప్రాణః, ఆదిత్యో వైశ్రోతత్వకృక్షురస నఘ్రాణః, ఆదిత్యో వై వాక్ పాణిపాదపాన్యుపస్థాః, ఆదిత్యో వై స్సర్క శబ్దిరూప రసగంధాః, ఆదిత్యో వై వచనా దానాగమన విసర్గానందాః, ఆనందమయ, విజ్ఞానమయ, విజ్ఞాన ఘన ఆదిత్యః, నమోమిత్రాయ భానవే, పృత్యోర్మాంపాహి, భ్రాజిష్ణవే విశ్వహేతవేనమః.

6. సూర్యాద్భవంతి భూతాని, సూర్యేణ పాలితానితు, సూర్యే లయం ప్రాప్నువంతి, యస్సూర్యసోహ మేవచ, చక్షుర్నో దేవసవితా, చక్షు ర్న ఉతవర్షతః, చక్షుర్ధాతా దధాతునః, ఆదిత్యా మవిద్మహే సహస్ర కిరణాయధీమహితన్నసూర్యః ప్రచోదయాత్ సవితా పురస్తా సవితా పశ్చాత్తా సవితోత్తరాత్తాసవితా ధరాత్తాత్ సవితానస్సవతు స్సర్వతాత్ గం పవితానో రసతాం దీర్ఘమాయుః.

7. ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ముఱోరితి, ద్వేఅక్షరే సూర్యఇత్యక్షరద్వయం, ఆదిత్యఇతిత్రీణ్యక్షరాణి ఏకస్వైవ సూర్యాక్షరోఽనుః యస్సదాహరహర్జపతి నవై బ్రాహ్మణోభవతి, నవై బ్రాహ్మణోభవతి.



8. సూర్యాభిముఖో జప్త్వా మహావ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే.  
అలక్ష్మీర్నస్యతి, అభక్ష్మభక్షణాత్ పూతో భవతి, అగమ్యగమనాత్పూతో  
భవతి, పతిత సంగభాషణాత్పూతో భవతి, అసత్సంభాషణాత్ పూతో  
భవతి, మద్యాహ్నసూర్యాభిముఖః పఠేత్ సద్యోత్పన్న పంచమహాపాత  
రాత్ప్రముచ్యతే. సైషా సావిత్రి విద్యానకించదపి, నకశ్చై చిత్ప్రశగ్ం  
సమేత్, య ఏతాం మహాభాగః ప్రాతః పఠతి సభాగ్యవాన్ జాయతే.  
పశూన్విందతి, వేదార్థం లభతే: త్రికాలమేత జప్త్వాకతు శతఫలమవా  
ప్నోతి, హస్తాదితేజపతి సమహామృత్యుం తరతి, సమహామృత్యుంతరతి:—

య ఏవం వేద: ఇత్యుపనిషత్.

ఓం భద్రం కర్ణేభిరితి శాంతిః,

ఓం తత్సత్.



శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

—: అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తు :—

స్తూలముగ ఆర్థము :

ఓం, భద్రంకర్ణేభిరితి శ్శాంతిః—

1. మంత్రము:— ఈ మహాత్మ్యక్తివంతమగు సూర్యోపనిషత్తుకు బ్రహ్మఋషి: గాయత్రి ఛందస్సు: ఆదిత్యుడు దేవత: సోహం [హంసయే] అగ్ని: నారాయణాంశమే బీజము: ఆరాశాది పంచభూతస్థితి కీలకిం: హృదయ వికాసమే శక్తి: సస్తాశ్వరథంబున పద్మాసనాసీనుడై కాలచక్రమున కాచారుడగు శ్రీ సూర్యభగవానునిగూర్చి చతుర్విధ పురుషార్థఫల వాంఛా పిద్దికి జప, తప, ఆరాధనాది నమస్కృతులు చేసేది.

ఇట్లు వేదము తెలుపుచున్నది. ఈ విధముగా తెలిసిన అనుభవజ్ఞులు బ్రహ్మయే యగుదురు.

2. మంత్రము:— ఖూః, భువః, సువః అగు త్రిభువనపాలకుడగు సవిత్య [శ్రీ సూర్యుడు] దేవత మమ్ములను సమస్త పాపములనుండి విముక్తిచేయుగాక. సమస్త చరాచరజగదుత్పత్తి సూర్యునినుండియే యుద్భవింపినది: సర్వ జగత్తునకు శ్రీ సూర్యుడే ఏకైక ఆత్మమనుడు: ఈయనయే యజ్ఞమునకు ఆధిష్టాత, వర్షదాత, అన్నదాతయును ఆతడే. ఈ జగదాత్మ స్వరూపునకు నమస్కారము.

3. మంత్రము:— హే, భగవన్: నీవే సమస్త కర్మప్రతిపాదకుడవు. ప్రారంభకుడవు. నీవు త్రిమూర్త్యాత్మకుడవు. నీవే చతుర్వేద స్వరూపుడవున్ను. వాటి మూలమున్ను. సర్వ సుజ్ఞాన, విజ్ఞాన ఛందస్సును నీవే

4. మంత్రము:— శ్రీ సూర్యభగవానునుండియే పంచ భూతోత్పత్తి యైనది. ఈ ఆదిత్యుని నుండియే సమస్త దేవతాగణము, సమస్త వేదములు యుద్భవించినవి.

5. మంత్రము:— సమస్త ఖగోళాధి పతియై ప్రకాశించుచు కాంతు్య  
ష్టములచేత తపింపజేయుచున్నాడు. శ్రీ సూర్యుడే పరమాత్మ :  
మనలో మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారములై వెలుగుచున్నాడు. అతడే  
మనలోని పంచప్రాణవాయువులు, ప్రాణము, అతిడే మన జ్ఞానేంద్రియ  
ములు, కర్మేంద్రియములున్ను. అతిడే, హృష, రస గంధాదివర్గము. అతడే  
జ్ఞాన విజ్ఞానానంద పంచకోశములున్ను. ఇట్లు విశ్వస్వరూపాడును, విష్ణు  
వును అయి వెలుగుచు మమ్ములను మృత్యువునుండి కాపాడునుగాక. అట్టి  
విశ్వాత్మయగు హితునకు నమస్కారము.

6. మంత్రము:— సమస్త భూతప్రపంచము శ్రీ సూర్యునినుండియే  
ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములను పొందుచున్నది. శ్రీ సూర్యుడే మన హంస:  
మన చిత్తువులకు దేవత: మనకు మంచువుల నిచ్చుగాక. అతడు సహస్ర  
కిరణాశుడై సర్వ దిక్కులను వ్యాపించి, సర్వమునందును నిండి నిబిడీ  
కృతుడైయున్నాడు. ఈ పరమాత్మ స్వరూపుడు మమ్ముల సర్వారిష్టముల  
నుండి కాపాడి సర్వకుభములు చేకూర్చి పరై వ్యశ్వర్య ఆయురారోగ్యముల  
నొసంగుగాక!

7. మంత్రము:— ఓం—ఈ ఏకాక్షరము బ్రహ్మస్వరూపము.  
ఘృణే:—ఇవి రెండక్షరములు: అదిత్య: ఇవి మూడక్షరములు: ఇవి సమష్టిన  
శ్రీ సూర్యఅష్టాక్షరీ పవిత్ర మంత్రమగుచున్నది, ఎవరు ఈ మంత్రమును  
జపింతురో వారు బ్రహ్మనిష్ఠులై, బ్రహ్మవిదులై బ్రహ్మలగుచున్నారు.

8. మంత్రము:— ఈ మంత్రమును శ్రీ సూర్యాభిముఖులై జపించు  
వారు సర్వవ్యాధులభయమునుండి విముక్తులగుదురు. దారిద్ర్యము తొలగిన  
వారగుదురు. నిషిద్ధవస్తువుక్తులు పునీతులగుదురు: అపవితృలతో సంభాషణ,  
అన్యత, అగ్నేలాది సంభాషణదోషములు తొలగినవారిగుదురు. మధ్యాహ్న  
మున పరించినచో పరిపక్వమైనపాతక, ఉపపాతక, పంచమహాపాతకములు  
నశించును. ఈ పరతత్వమైన సవితృవిద్యను నికృష్టలైన అననుష్ఠాన

పరులకు, ఆవిద్యాకృపణులకు, వేద, శాస్త్ర పురాణాని ఆర్ష సనాతన విజ్ఞానమందు అవిశ్వాసపరులకు, భగవద్భాగవత ద్వేషులకు, సనాతన ధర్మాచార విధ్వంసకులకు. అనాస్థికులకు బోధించకూడదు. పవిత్రులే తెలుసుకొందురుగాక! దీనిని ప్రాతఃకాలమున పఠించినచో సర్వ సిరి, సంపద సౌభాగ్య సౌఖ్యములుపొందుదురు: సర్వవేద పారాయణాధ్యయన ఫలమును పొందుదురు. త్రికాలములందు జపించుచో శత క్రతువులుచేసిన ఫలమును పొందుదురు, సాయంసమయమున జపించుచో మృత్యువును జయించిన వారై మోక్షకాములు కాగలరు. ఇటుల వేదములు తెలుపుచున్నవి.

ఓం, భద్రం కర్ణేభిరితి శ్శాంతిః

శ్రీ సూర్యపరబ్రహ్మార్పణమస్తు.

ఓం తత్సత్.

(శ్రీ) నవగ్రహ. సూర్యగ్రహ కవచములు

(శ్రీ) నవగ్రహ కవచము

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | న | వ | గ | హ | క | వ | చ | మ | ు |

పితృవచం నవగ్రహస్థాపన పూజనాదో ప్రశస్తం.

(శ్రీ) సూర్య కవచము.

|      |   |   |     |   |   |   |   |   |
|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |
| శ్రీ | స | ూ | ర్య | క | వ | చ | మ | ు |

శ్రీ కవచముల విషయములు 7 వ అధ్యాయములో చెప్పబడినవి.

## 4 వ అధ్యాయము

ఉపాసన అనగా నేమి? శ్రీసూర్యోపాసన ఎందుకు చేయవలయును?

సూర్యుని శ్రేష్ఠత : ఏతదుపాసనా విశిష్టత

## ధ్యానము

శ్లో. “త్వం విశ్వంత్వం హంసత్త్వం భానో పరమహంసశ్చ ।

శివరూపాద్భానమహం తత్తో ముక్తిం జన్తార్దనాకారాత్॥”

శ్లో. “యన్మండలం దీప్తికరం విశాలం రత్నప్రభం త్రీవ్రమనాదిరూపం ।

దారిద్ర్య దావానల దుఃఖనాశం నమామ్యహంతత్సవితుర్వరేణ్యం॥

ద్వాదశార్కాలు.

సృష్టికి సంసారము మూలము. సంసారము ఒక్క కర్మసాగరము; కలిమిలేములు, ఆరోగ్య ఆనారోగ్యములు, ఆశాపాశ బంధములు, గృహ చ్ఛిద్ర కల్లోలములు నిస్సంతాన దుస్సంతాన అవేదన, తదితర మోహ వ్యామోహ జనిదానేకకృత్రి ఆకృత్య పాప పుణ్య భయానక గంభీర తరంగ వ్యాకుల సంకీర్ణము. ప్రతిజీవియు ఈ సంసార సాగర తరంగ ఛాకలకు లోనై సుఖదుఃఖ పరంపరాసుడిగుండమందు పరిభ్రమించుచు జననం, మరణం, పునరపిజననం, పునరపి మరణం అన్నట్లు ఘోర గర్భ నరక ఉత్కుష్టమునకు విలపించుచు ఎనుబడినాలుగు లక్షల జీవరాసి సూత్రమున ఒకటి విడిచి మరొకటి తృణజలూక న్యాయమున అందుకొనుచు అనంతకోటివత్సర కాలగర్భములో దరిదాపుగానక యుండును. అట్లయ్యును ఈ జన్మ పరంపరాసుడి భ్రమణ సారాసార నిస్సారముల విచక్షణాజ్ఞానము సమస్త జీవరాసిలో ఒక్క మానవదేహికే కద్దు.

మానవునికిని యితర సర్వ జీవరాసికిని భేదము ఒక్క మహత్తర వివేకేంద్రియము మనస్సను నది ఒక్కటియే. ఈ ఇంద్రియ ప్రజ్ఞ ప్రభావములచే తన జన్మ సార్థకత నారోచించుకొనగలిగిన శక్తివంతుడై ఈ

అన్య సుడి పరంపరను నిరౌఢించు మార్గాన్వేషణలో ఈశ్వరారాధన, ఈశ్వరజ్ఞాన, జిజ్ఞాస మున్నగు సదసుష్టానములు చేయ నుద్యుక్తుడయ్యెను. ఈ భగవద్జ్ఞానము మన హృదయమును ఆర్యులను మానవులు మొట్టమొదట ఉత్తర ధృవప్రాంతములనుండిన వేదయుగమున వారనుభవించిన దీర్ఘదివము అవగా ఆరు ఏడు మాసములు ఒక్కేపగలును అయిదారు మాసములు ఒకటే రాత్రి గడపిన కాలము దుద్భవించి వారి ప్రాణ, ఉపాదానాధారముగు సూర్యకాంతి కరువై పిమ్మట ప్రత్యక్షముగ చూడబడగలిగిన ఈ సూర్యుడే తమకు భగవంతుడిని పొడకట్టిన ప్రథమ జ్ఞానోదయమునుంచి సూర్యునియందు భగవద్భావ, సాక్షాత్కారతను తమ వేదములం దంతటను వెదజల్లి అప్పటినుంచి వంశపారంపర్యా తమ వ్యక్తిత్వ, చటుంబిక తత్కాలికౌవసరములకును శాశ్వత, నిత్యసుఖ, బ్రహ్మానంద ప్రాప్తుపాయము లన్నింటికిని వివిధ వివాన ధ్యానారాధన, ఉపాసనా సంపత్తిని పెంపొందించిరి. అంతటినుంచి కాలాంతరేణ కలిగిన జ్ఞానానుభవములందట్టి ఆర్యుల దేవ, దివ్య సంస్కృతి వైభవము పెరిగి, దానికి తగురీతిని వేదములు, షడంగములు, షట్ శాస్త్రములు, స్మృతి పురాణోపనిషత్తులు, వాటికనుబంధముగ చతుషష్టి తత్కాలిక చతుర్దశ విద్యా విజ్ఞానవాఙ్మయము పెంపొంది విశాల జ్ఞాన, దృక్వికాసము చెందినది.

అట్టి పవిత్రజ్ఞాన సంపుటిలో “శ్రీసూర్యనారాయణోపాసనో” యనంబడిన ప్రత్యక్ష భగవానుడు శ్రీ సూర్యునిఉపాసన ఆరాధనలు ఆ పరమేశ్వరుని అవ్యాజ కృపాపారీణత నర్థించు సాధన కేర్పడిన, ఉపాసన, జ్ఞాన కొందాంతర్భాగము. గనుకను అనాదినుండియు ఆర్యమానవజాతి విదేశ, దేశ దేశాంతర వలసవాసు లయ్యును అనేక కారణాంతర మార్పులకు లోనయ్యును నేటివరకు జాతి, మత, వర్ణాంతర భేదరహితముగ శ్రీ సూర్యభగవానుని

శ్లో. “పితృహమస్య జగతోమాతాధాతా పితృమహః ।

వేద్యం పవిత్రమౌంకార ఋక్సామయజురేవచ॥”

గీత 9-17 శ్లో.



శ్లో. “తపామ్యహ మహం వర్షం నిగృహ్ణా మ్మృత్సృజామిచ ।  
అమృతం చైవ మృత్యుశ్చ సదసచ్ఛాహమర్జున॥”

19 శ్లో.

శ్లో. “గతిర్భర్తా శ్రభుస్సాక్షీ నివాస శ్శరణం సుహృత్ ।  
ప్రభవః ప్రళయ స్థానం నిధానం బీజమవ్యయమ్॥”

18 శ్లో.

జగన్నిర్మాణ మాతాపిత భర్తయని వారి వారి కనుగుణ్యముగ అనేక విధముల సేవించి పూజించుచు శక్తి, భుక్తి, ముక్తి, సకలాశయ సిద్ధిని పొందుచున్నారు. అట్టితరి కర్మభూమియు, పుణ్యభూమియు నగు మన భారతదేశ వేదశాస్త్రయమునుండి ఈ దిగువ పేర్కొనబడినకొన్ని సూర్య రాధన ఉపాసన విధానములను మనము అవలంబించునగును.

## శ్రీ సూ ర్య ఆ రా ధ న ప ద్ధ తు లు

ప్రా తః కాల ము :—

[1] అనుదినమును బ్రహ్మము హూర్తమున సూర్యదండకముస్మరించుచు లేచి కాలోచిత నిత్యకృత్యములం దీర్చుకుని, స్నానమాడి, ప్రాత స్సమయ సంధ్యావందన మాచరించుట. పిమ్మట శ్రీ సూర్యమంత్ర, ఉప నిషత్పరాయణానుష్ఠానములు, తులసికోటలో సూర్యార్ఘ్యము లిచ్చి ప్రదక్షిణ నమస్కారము చేయుట—

మ ధ్యా స్త ము :—

సంధ్యావందనానుష్ఠానానంతరము శ్రీ సూర్యప్రతిక, లేక విగ్రహమును, లేక రూపును, యంత్రము. నవగ్రహకవచము, సూర్య సాలగ్రామమును పూజించుట, మహా నైవేజ్యాదులు. పిమ్మట అదిత్య హృదయ పారాయణము చేయుట, తీర్థప్రసాదములు సేకరించుట.

సా యం కాల ము :—

నీరెండ యుండగా సంధ్యవార్చుట, స్వామికి స్వల్పపూజ చేసి పండ్లు ఫలములు నైవేజ్యము చేసి, హారతిచ్చుట మున్నగునవి చేయుట, రాత్రిళ్ళు సూర్యాష్టకములు, దండకము స్మరించుట.



[2] ఆరోగ్యమునకు, రోగ నివారణ. సూర్యకిరణములలో షడంగ మంత్రానుష్ఠానముతో సూర్యనమస్కార ఆసన వ్యాయామముచేయుట.

[3] వ్రతముల మూలమునను సూర్యారాధన చేయవచ్చును. (వీటిని ముందు అవ్యాయములలో చూడనగును)

[4] కతుకల్పవిధానము. ఇందు అరుణకేతువయనము. సూర్యేష్టి, నక్షత్రేష్టి. హోమములు చేయవచ్చును.

[5] శ్రీ సూర్యహంసకల్ప విధానోపాసన. ఇది కేవలము కైవల్య ప్రాప్తికై చెప్పబడిన నిర్గుణోపాసన తెలుపును.

ఉపాసనయనగా నేమి? అట్టి యుపాసన సూర్యనిగూర్చి చేయవలసిన దెద్ది?

మానవ ధర్మోచితమగు సత్సంకల్పసిద్ధికై పవిత్ర మంత్ర, తంత్ర, యంత్రాది తారకసూత్రములను తైలధారవతుగా సకల సమయములందు జ్ఞాతలో నుంచుటకు చేయు ఆత్మ సంయమనీయమగు మానసికసాధన సంపత్తిని. అనగా ధ్యాన, మనన, జప, తప సగుణవిది ధ్యాసా సమాధ్యా వస్థను ఉపాసనయననగును. ఇక విగ్రహ, ప్రతీక ఆరాధన, పూజ, వ్రత, పారాయణ, భజన, సంకీర్తనములను భక్తివిధాన మనవచ్చును. ఇందు ఉపాసన ఆచరణ ద్వివిధము.

మొదటిది లౌకికవస్థతి, రెండవది తపశ్చర్య. ఇందు సాధారణ విధానము బ్రహ్మచర్య, గృహస్థాశ్రమ బహువిధ జీవికావస్థలయందు సనాతనధర్మలక్ష్యముతో మనోభీష్టార్థసిద్ధికై ఆచరించునది. రెండవది వానప్రస్థ, తురీ యాశ్రములును, ఋషులు, యోగులు, మునులు, విరాగులు, వదీతలు, వన, గిరి, గుహ విర్జన ఆశ్రమ స్థాదులందు నిర్వాహపారముగ. మితాహారులుగ, యమనియమధారణ ఆసన సమాధ్యావస్థలలో ఆచరించు దీక్షాయుత తపోవిధియై యున్నది.

ఇది కలికాలము. ధర్మము, ధర్మపాలన సమర్థత ఒక్కపాదముతో కుంటువడి శోషించును నడచునని మనకు తెలియును. ఇప్పటికీ యుగమున ఆయుషవేల సంవత్సరములకే ఇంత అన్యాయత, మతసాంకర్యత, అవి

శ్వాసము, అవనీతి, అపారమై సాగుచున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో ఈ యుగ అధర్మ వాహినితోపాటీదుచును ధ్యాచరణానకులై నవారలు నిస్పృహ చెందక కొద్దికాలమైనను ఏపాటి శ్రద్ధతోనైనను “వాసుదేవస్వర్వ మిదం” యని ఏ యుపాసన చేసినను తగు ఫలమును పొందుదురని—

“యావ్యశీభావనాయత్రసిద్ధిర్భవతి తాదృశీ” యని శృతి ప్రమాణము; మరియు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ,

శ్లో. “కాంక్షం తః కర్మణాం సిద్ధిం యజంత ఇహదేవతాః ।

క్షీప్రంహిమానుషే లోకేసిద్ధిర్భవతి కర్మజా॥”

గీత 4-12 శ్లో.

ఇట్లు గీతయందు అభయమునిచ్చుచున్నాడు. గనుకను స్వయము త్తీతయందు ఆసక్తి కలిగినప్పుడే దేహదౌర్బల్యములగు అతిఆశ, అతి తిండి, అతినిద్ర, అతిధోరణి, ఆలస్యత, ఉదాసీనతలను, మరియు మధు మాంసమత్తు దూమాది పదార్థసేవనము, అకాల ఆక్రమసంభోగ, వినోదాది విషయాలాలసత. యింతకన్న నికృష్టమగు అన్యత, ఆశౌచ, అస్తేయ అసహన, జారచోర ఈర్ష్యాది నిష్ఠి జీవిక విషమ పరిణామములను పూర్తిగ విస్మరించి, మనోబుద్ధి చిత్తాహంకార కట్టడితో విశుద్ధాంతఃకరణ సాధించి, కొలదిఓపికతో ఏకాలమున ఏదేవుని యుపాసించినను తత్ఫలమగు భగవదనుగ్రహము అనుక్షణమును పొందుచునేయుందురని భావింపుడు.

## శ్రీ సూర్యనారాయణుని ఉపాసనావిశిష్టత

సర్వదేవతలును ఉపాసనీయులే. గాని ఉపాసనమూర్తులలో సూర్యుని శ్రేష్ఠత, విశిష్టత చూడవలయును. భరతఖండమున ఆర్య సాం ప్రదాయము పొసగిననాటనుండి అగ్నిని, జ్యోతిని దేవభావమున జూచుచు తదధిస్థానమగు సూర్యునియందు అపరోక్ష భగవద్భావ లక్ష్యము కలిగి యుండిరి. ఉదయము సాయం సమయములందు సూర్యునికి అర్ఘ్యాది వంద నము లర్పించుటయును, సూర్యుడతేని దివాభోజనము చేయకుంటయు యిత్యాది సూర్యారాధన చిన్తములు దేశమునందంతటయు నున్నవి.

మానవుడు మనోరథముల పుట్టి, ఇది జీవిత పథాలలో అశాపాశ తృప్తవల్ల పెరుగునేగాని తరుగునవిగావు. ప్రథమదశలలో అగ్ని, సూర్యారాధనతో తృప్తిచెందినవారు రానురాను అపరాధ్యతత్వము అలవాడి బహువిధ దేవతారాధనలు పెరిగిపోయి శాక్తేయవామాచారములేమి, గౌరమగు విజన సంకీర్తనాదులేమి, ఏకాహ, సప్తాహ, సప్తసప్తాహ ఉత్సవప్రసక్తులలోను ముఖ్యమగు ఈ యుపాసన

శ్లో. “సకాలేనేహ మహతాయోగో నష్టః పరంతప!”

గీత-4-2 శ్లోకార్థం.

శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందు చూపినట్లు మానవబుద్ధి మాంద్యకర్మములో అంతరించిపోయినది. గాని ఇట్టి సాధన సంపత్తి యంతయు కామ, కామ్యార్థపటిష్ఠమై ధన, ద్రవ్య, దారిద్ర్య సంభవ కర్మ బలీయమగుప్రాకృత సుఖ దుఃఖ గృహ యమయాతనానాసి సుడిగుండములగు జన్మ పరంపరా దోషవిముక్తి చేయుటకు అశక్తములై తీరని వ్యధా అగాధములలో పడ క్రుమ్మును. గనుకను జన్మనివృత్తి పథములే అనువర్తనీయములని తెలియ వలెను. అట్టిది భారతవర్షమున అపూర్వ ఆర్వాచీన వేద విహిత సామ్రదాయమై చతుర్వర్ణ ఆశ్రమ అనుష్ఠేయమై, సర్వ వయోస్పృత్తి జీవన్ పాదులకు సులభముగ అచరించీయమై, చతుర్విధ పుర్వార్థ ఫలార్థిదాయకమై, సగుణ నిర్గుణాత్మక ఆరాధనోపాసనలకు వీలగునట్టిది శ్రీమన్నారాయణ ప్రత్యక్షస్వరూపుడగు శ్రీమత్పూర్వ నారాయణోపాసనయని తెలుసుకొన వలెను. ఇతర సమస్తోపాసనలు ఆరాధనలు, పూజలు, చతుర్విధ పుర్వార్థములలో మూడింటినే అనగా ధర్మ, అర్థ, కామములనే ప్రసాదించగలవి. వ్యర్థమునుకూడ నీయగలవు గాని పునరావృత్తి రహితకారకమగు బ్రహ్మలోకప్రాప్తివిగాని, తదనంతర గురుతరకష్టసాధ్యమగు ముక్తినిగాని ప్రాప్తము చేయనేరవు. సన్యాసాశ్రమ తురీయోపాసన పిమ్మట ఈ సూర్యోపాసనయనుదాని కొక్క అనుష్ఠానమునకే బ్రహ్మలోకప్రాప్తము కాగలదు గాన ఈ సూర్యోపాసన విశిష్టమైనదనుటయే శృతిసమ్మతము.

శ్లో. యఃపునరేతం త్రిమాత్రేణోమిత్యేతేనైవాక్షరేణ ।

పరంపురుష మభిధ్యాయిత సతేజసీ సూర్యేసంపన్నే॥”

ప్రశ్నోపనిషత్తు—అ 5-5 శ్లో.

\* శ్లో. కిరీటీనంగదినంచక్రీణంచ । తేజోరాసిః సర్వతోదీప్తిమంతం ।  
వశ్యామిత్యాంచుర్నిరీక్ష్యం సమంతాద్దీప్తానలార్కద్యుతిమ ప్రమేయం॥”

గీత 11అ-17 శ్లో.

యిత్యాది దివ్యప్రమాణవాక్యముల పూర్వకముగ శృతి, స్మృతి, భగవద్గీతలు శ్రీ నిష్కణ బ్రహ్మనంతశక్తి ప్రత్యక్ష చిన్మయ స్వరూపమే శ్రీసూర్యుడని తమ తమ సహస్రశాఖామూలమున శ్కత మొనర్చుచున్నవి. సిత్య కృత్యములో మనతల్లి మన జననాంతరమున ఒక వ్యవధిలో ఎప్పుడో ఒక వ్యక్తిని నీ తండ్రియని ఎఱుకపరచినప్పుడు ఆ వ్యక్తియందు పితృత్వము నిశ్చింతార్హముగ విశ్వసించి ఎటుల కృతార్థత నొందుచున్నామో అటులనే వేదవాక్యములును అవలంబనీయమని వేరుగ చెప్పనక్కరలేదు. మన తండ్రియందలి పితృభావములో ఏ అనుమాన లేకమున్నను మన మెంతటి నికృష్టజీవిత ఆనర్థకములపాలగుచుమో మీకు తెలియనిది గాదు. అటులనే వేదమందలి అనుమాన అవిశ్వాసములుకూడ

“ సంశయాత్మావినశ్యతి ”

యను ప్రమాణమున అంతకన్నను మిన్నయగు తీరని జన్మ జన్మాంతర మహాపాపారిష్టానిష్టకష్టముల కీడ్చునని ఎఱింగి శ్రీ మత్సూర్యనారాయణుని ప్రత్యక్ష భగవానుడని సమస్త కర్మాకర్మ ధర్మములందును ధ్యానించి, ఆరాధించి, ఉపాసించి కృతకృత్యులు గావలయునని కోరుటగుచున్నది. గనుక సాక్షాత్తుగ మన కన్నులపెరుటదేదీప్యమానమైదివ్యమై గనంబడు ఈ భగవదనుమార్పియొక్క ఆనన్య ఆరాధనకు దేవాలయ నిర్మాణములుముంజేతి

\* ఈ శ్లోకమును దీనితరువాత శ్లోకము 18వ దానితోకూడ అన్వయపర్చుకుని చూచేది.

కంకణమునకు దర్పణమనవసరమన్నట్లు శుష్క ప్రయాస యని \* అరుణా  
లియప్రతిష్ఠలు బహళముగ నుద్యమింపబడలేదని తెలియవలెను.

ఉపాసనామూర్తులలో సూర్యుని శ్రేష్ఠత ఎట్టిది?— మనము చూచు  
చరాచర సృష్టి అద్భుతము అప్రతిమాన అనివర్జ్య అనాద్యంత అవాఙ్మానన

\* ప్రస్తుతము మనదేశముననున్న ప్రశస్థ సూర్యాలయపంచకము:—

[1] శ్రీ సూర్యనారాయణ కోయిల్. దీనిని తంజావూరు జిల్లాలో  
క్రీ. శ. 118 సం॥మున కుళోత్తుంగచోళదేవ మహీపతి నిర్మించినాడు.

[2] శ్రీ కోణార్కాలయము — ఉత్కళములో ( ఒ రి స్సా )  
సముద్రతీరమండలమున నున్నది.

[3] శ్రీ మార్తాండాలయము — కాశ్మీరదేశములో యాత్రాలయమున  
శ్రీనగరమునకు వెళ్ళు మార్గమధ్యమున నున్నది.

[4] శ్రీ సూర్యాలయము—ఉత్తరమున పంజాబుదేశములో చీనాబ్  
నదియొడ్డున మిత్రవనములో శ్రీ కృష్ణుని కొమార్డు సాంబుడనునాతడు  
కట్టించినాడు.

[5] శ్రీ అరుణాలయము — ఆంధ్రరాష్ట్రములో శ్రీ కా కు శ ము  
జిల్లాలో ఆంధ్రరాజులచే కట్టబడినది. ఈ పైని పేర్కొన్న ఆయిదు ఆల  
యములు గాక శ్రీకృష్ణుని కొమార్డు సాంబుడనునాతడు ఉత్తరమున షురొక  
అదిత్యాలయమును మూర్తానుప్రాంతముల కట్టినట్లును, తానది చూచినట్లును  
పూర్వము చైనా యాత్రికుడుగా వచ్చిన శ్రీ హుయాంతాంగు మహాశ  
యుడు తన చరిత్రలో లిఖించినాడు. అది మహమ్మదీయ యుగములో శిథి  
లాపస్థలో నున్నప్పుడు ఔరంగజేబ్ నిర్మాలనమొనర్చినాడు. షురొక  
అపూర్వ దేవాలయము తక్షశిల (Taxila) యందు “తిన” యను హిందూ  
రాజు నిర్మించెను. అది కానిష్కునివరకు యుండెను కానిష్కుని నాజెము  
లకు ఆ విగ్రహ ముద్ర యుండెను. పిమ్మట శిథిలమైనది. ఇవిగాక కల  
కత్తా పురావస్తుశాలలో బుద్ధయుగమునాటి రాతిలో చెక్కబడిన సూర్యుని  
ప్రతిమ చెక్కడములు గలవు.

గోచరమగు మహావిద్యుత్స్వయం స్వేచ్ఛా ప్రతిభాభాసుడు శ్రీ పరమాత్మ  
అన్మత్సద్గురువరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారు

జయంతశ్రీ.-దేశాది. మే. 20

“మరుగేల ఓ రామవ.

మరుగేల చూచర రూప పరాత్పర. సూర్యసుధాకరలోచన॥

అన్ని నీవనుచు అంతరంగమున తిన్నగా వెతకి తెలుసు

కొంటినయ్య.

నిన్నెగాని మదినెన్నజాల నొరుల, నన్ను బ్రోవవయ్య

త్యాగరాజనుత॥”

యనుచు అనుపమాన మృదుమధుర మాధుర్యాలాపనలలో గానముచేసిన  
సచ్చితానంద శ్రీమన్నారాయణ పరబ్రహ్మతత్వ. పరాసంకల్ప ఏకైక  
స్వయం శ్వేచ్ఛాగృహీత ప్రకాశ స్వస్వరూపమూర్తిమే మన సూర్య  
భగవానుడు ఈ నిర్గుణ, నిష్కళ, నిష్క్రియాపరుడు శ్రీ సూర్యమూర్తి  
సకల సనాతన ఉపాన్యమూర్తులకును మూలపురుషుడు. ఈతడు సమస్త  
మహావాకాశ, భూవభోంతరాశ సర్వగోళ, సర్వలోకాలోక చతుర్దశభువనము  
లకు అగ్ని, వాయు, వరుణ, యమ ఇంద్రాది దశదిక్పాలక దేవతలకు,  
శక్తిత్రయాత్మకస్వరూప లక్ష్మి, గాయత్రి, కాళీ దుర్గాది దేవతలకును  
మూలాధారము దృశ్యావృశ్యహానస్థుల సూక్ష్మ పాషాణ స్థావర జంగ  
మాది సకలప్రాణి అప్రాణి ప్రపంచక ఉనికి ఉత్పత్తి ఉత్పాదన కారక  
త్రిమూర్త్యాత్మక ఏకైక సమ్యక్ సమగ్ర గుణ నిర్గుణ నిత్యకళ్యాణ  
శోభాయమాన అఖండైక రసరాజై యున్నాడు. మరియు. త్రిమాత్రాంతర్గత  
వేదవేదాంగ షట్కాష్ఠ పురాణ యితీహాసాది విద్యా విద్య సర్వ శబ్దార్థ  
సారస్వత మన విజ్ఞాన భనియు, అప్రమేయ అప్రతిహతక్షరాక్షరాతీత  
శ్రీమన్నారాయణ పుంభాన పుంభ దివ్య హరిణ్ణ తేజః కిరణ ఏకైక స్వరూ  
పియు నగు శ్రీమత్సూర్యనారాయణమూర్తి సాటిలేని తారక ప్రణవాత్మయని  
తెలియవలెను. ఈ అనంత, అవ్యాకృత, చిన్మయుని శ్రీ సూర్యనారాయ  
ణుని ప్రశంసింపని పవిత్ర మంత్ర, పురాణ, యితీహాసాది వాఙ్మయము



లేదు. ఈతనిని పురస్కరించుకొనని శాస్త్రములు లేవు. అంతర్భూతమై యుండని ప్రాజీలేదు. ఈ మూర్తి చిత్కాంతి పొసగని దృక్, దృశ్య ద్రష్టత్రయం లేదు. ఈతని చిత్కళాత్మకమై యుండని మనోమయ హృదయము (జప, తప, హోమ, ధ్యానాదులు) లేదు. ఈ అణూరణీయ చిచ్ఛక్తి అంతర్గతమై యుండని పాంచభౌతిక పదార్థ జడ అజడ నిర్లక్ష్యమే లేదు. ఈ చిదాకాశ ఘనముగాని శబ్దములేదు. ఈ చిదాగ్నియే లేని క్రతుకర్మకాండలులేవు. ఈతని చిద్వభూత్యాత్మక తత్త్వముగాని జ్ఞాన, ప్రజ్ఞాన, పరాకాష్టతలు లేవు. ఈ చిన్మయ విశ్వాత్మ తత్త్వమంతర్హితము గాని దేవ, దేవి భావ ఉహ్య నూహ్యములే లేని తెలుసుకొనుటయే శ్రీ సూర్యుని వరిష్టత ఎఱుంగుటగును.

సమస్త భువనములు దేవుడు అని పిలుచు కేవల పరంబ్రహ్మతత్త్వమును ఒక యదార్థ స్వరూపములో చూచు టసంభవము. అంతమాత్రము వనే దేవుడులేదన నొప్పుదు. సర్వాంతర్యామియై నిండి నిబిడికృతమగు పరమేశ్వర తత్త్వమే అనాడు కళ్యపుని కడతేర్చి ప్రహ్లాదుని బ్రోచినది. ఈనాడు మానవులచే ప్రేల్చబడుచున్న స్థూలాణువిచ్ఛత్తి జనిత తేజశ్శబ్దములకే జను లెంతటి ఘోర కఠోర విపత్తులపాలగుచున్నది వినుచునే యున్నారు. అట్టితరి రేణువులో అనగా సూర్యుని కిరణములో నడయాడు సూక్ష్మనలకలో ఆరవవంతగు విశ్వవిభూతి పరమాణుశక్తి విచ్ఛత్తి విజృంభణ దర్శనము భరింప నేరితరము! ఈ విచ్ఛత్తి విశ్వవిచ్ఛక్తియేగాని మరొకటి గానేరదు. పరమాత్మను ఈ చక్షువులతో చూడవలెననుట ఈ యుగ ప్రాణశక్తి ధర్మపరిమితిలో దుర్భరము; దుర్లభము. ఈ విషయము ఉహ్యమైనచో అజ్ఞులలోకూడ అనాస్తికతకు తావేలేదు. గనుకను దేవుడనగా అపరోక్ష నిర్గుణ చిన్మూర్తియగు శ్రీ సూర్యుని దేవాత్మశక్తి మహత్తత్త్వమని ప్రతిపాదించు వేద, ఉపనిషద్వ్రమాణములే లోక కళ్యాణ సంపత్కరములని ఈ కర్మ, పుణ్యభూమియందైనను విశ్వసనీయము.

దేవుడు దేవాత్మశక్తియని అభేదజ్ఞానము గావలెను. దేవాత్మశక్తి యవగా దేవస్య = ద్యోతనాది అనగా ప్రకాశించుట మున్నగు గుణములు



గలిగి మాయావిరుప్తుడైన పరబ్రహ్మముయొక్క ఆత్మ భూతమైన శక్తియని-  
శ్వేతాశ్వతతోపనిషత్తు ఆ 1-3 మం॥వ్యాఖ్య. మరియు అందు 3-2 మం॥  
(ఆ 4-10 మం॥ చూచేడి) ములో 4 అర్ధాంతములుగా నిరూపణ యగు  
చున్నది. ఇందలి మూడర్ధాంతములందు [1] ఏకోరుద్రః [2] దేవాత్మ  
యని ద్వివిధముగ:—

దేవశ్య = పరమేశ్వర ఆత్మభూతానాం జగదుత్పత్తిలయ హేతు  
భూతానాం బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మికాం యనియును 4వ॥ అర్ధాంతమందు:—

“సర్వస్థిత్యంతకారీణీం బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మికాం, ససంజ్ఞాయాతి  
భగవాన్ ఏక ఏవ జనార్దనః”

యని నిర్వచించుట శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి పరమని ఎఱుం  
గుట యుక్తము.

మరియు తైత్తిరీయోపనిషత్ - నారాయణ ప్రశ్న, ద్వాదశాను  
వాకము, ద్వాదశమంత్రముతో అన్వయమున త్రయోదశి మంత్రమును  
పఠించిన

“యస్మాత్పరం వాపరమ స్తికిచ్ఛేద్యస్మాన్నాణీయోనజ్యాయోఽస్తికశ్చిత్ ।  
వృక్ష ఇవ స్తథోదివి తిష్ఠత్యేకసేనేదం పూర్ణం పురుషేణ సర్వమ్॥”

తైత్తిరి 13 మం.

మంత్రములో ఏ బ్రహ్మతత్వమునకు “జ్యాయోఽస్తికశ్చిత్” అనుటలో  
అపరవిద్యాత్మకముగ పరిమాణగుణోత్కర్ష, గుణాపకర్షలు స్వయంసం  
కల్ప జగద్రూప బ్రాంతియుతముగ మొదట గ్రహింపబడినను పిమ్మట  
“వృక్ష ఇవ స్తథోదివి తిష్ఠత్యేకసేనేదం” యని గమనాగమనములు \* లేకనే  
మహదాకాశమందు స్థాణుత్వము సిద్ధింపబడినది. ఈ స్థాణు జగద్బ్రాంత్యా  
త్మక పరబ్రహ్మ స్వరూపమే “సూర్యు”డని వ్యక్తమగుచున్నది. గనుకను  
మా పాతకమహాశయలెల్లరును ఇప్పటికే జరిగిన గ్రంథ విస్తరణకు  
విసుగుచెందక ధగద్దగాయమానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణుడు స్వయం  
శేకరణీయ శ్రీమన్నారాయణశక్తి కారణ \* సప్తక జగద్బ్రాంతి నిర్గుణ పర  
బ్రహ్మమని విశ్వశితులుగాక. శ్రీ సూర్యభగవానుడు ఈ నిర్గుణ పర

బ్రహ్మస్వరూపియేనని చెప్పనట్టి ఈ దిగువ ప్రమాణమున్ను గమనింతురుగాక:—

“ఇదంసర్వం యదయమాత్మా”

బృహదారణ్యకం.

1 బ్రాహ్మణం.

2 మంత్రము.

తా. సమస్త ప్రాణులయొక్క నిర్మలాంతఃకరణ

దర్పణమున లీనమగుచున్నది ఈ తేజో

మయస్వరూపుడగు పురుషుడే! అతడేఅమృత

స్వరూపుడు, అతడే ఆత్మస్వరూపుడగు పర

బ్రహ్మము.

“అయమాదిత్య సర్వేషాం భూతానాం = అమృత

మయః పురుషోఽయ మేవసయోయమాత్మేద

5 మంత్రము

మమృత మిదం బ్రహ్మేదగ్ సర్వం”

తా. సూర్యుడు సమస్తభూత శ్రేష్ఠాంశము. యితడే

అమృతస్వరూపుడు. తేజోస్వరూపుడు ప్రసిద్ధమగు

ఆత్మస్వరూపమున్ను ఈతడే, పరబ్రహ్మ స్వరూప

అ బ్రా

“7-15-1 మంత్రము

మును ఈతిడే.

ప్రశ్నోపనిషత్తుల వివరణలు చూచేది-ఈ కారణములనుబట్టియే సూర్యుడు ప్రత్యక్షభగవత్స్వరూపుడని ప్రతీతియైనది. శృతియందు అనేక చోట్ల సూర్యునిగూర్చిన యిట్టి ప్రమాణములనేకములున్నవని తెలియవలెను. గనుక ఈ మూర్తి నుపాసించుట తురీయాశ్రమ నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన తుల్యమని ఎంచవలెను. ఇందు శ్రమము క్తి ప్రాప్తియును. అందు [తురీయములో] సద్యస్కాల తదాత్మైకత యనునదే స్వల్పభేదమని గ్రహించేది.

సమస్త అండపిండాండాది భువనములకు అధిష్ఠానమగు సూర్య భగవానునియందుగల మరొకయుత్కృష్టత నుదహరించినయెడల ఈ యుపాసనయొక్క విశాల సుస్థిర అనుగ్రహశక్తిని తెలుసుకొనగలరు. మానవజన్మయొక్క పరమార్థాశయమును సగుణ కర్మకాండలచే సార్వమగు అణిమ, స్వర్గ సిద్ధులుగాక పునరావృత్తిరహిత ఫలప్రాప్తియని

తెలియవలెను. ఇది రెండువిధములుగా లభ్యము. ఒకటి సద్యస్కాల తదాత్మైక్యక్య [లీనము]. రెండవది క్రమము క్తి. మొదటిది కఠినతమమైన నిష్కామకర్మ, కర్మసన్యాసము, సర్వసంగ సన్యాసము, అమనస్కమువల్ల సాధితము; రెండవది సువిశ్చితమైన సగుణోపాసనవల్లనైనను సాధ్యము. పరావిద్యయందుసగుణోపాసన లనేకములుగలవు. గాని పరివిద్యాసంబంధమై యధార్థముగ ముక్తిఫలప్రదమగువది శ్రీ సూర్యోపాసన. బ్రహ్మ జ్ఞానాసాపకుడును, జ్ఞానియును, విరాగియును కాకున్నను స ధ ర్థు లు \* సత్పురుషులు, సనాతనులు, అపాపులు, అనపరాధులు, ఆత్మరతులు, సత్కాములు అప్తకాములు యిత్యాది సద్వ్రతులగు స్త్రీ పురుష పవిత్రజీవులెల్లరును:—

“అగ్నేనయ సుపధారాయే అస్మాన్విశ్వాని దేవవయునాని విద్వాన్ యు యోద్యన్మజ్జహూరాణమేనోభూయిష్టాంతే నమశ్చక్తిం విధేమ.”

శ్లోతి. గూడార్థదీపిక వ్యాఖ్య చూచేది. అ 8-24 శ్లో. గీత.

శ్లోతి ప్రమాణమునను. మరియు:—

శ్లో. “ఏషా బ్రాహ్మస్థితిఃపార్థ! నై నాం ప్రాప్యవిముచ్యాతి,  
స్థిత్యాఽస్యామంతికారేఽపి బ్రహ్మ నిర్వాణ ముచ్చతి.”

గీత-అ2-72 శ్లో.

ప్రమాణము ననుసరించి “బ్రాహ్మస్థితి” అనగా ఉపాస్యమూర్తి, యిచ్చట సూర్యస్థితింతర నిరవధికమనోమయులగువారు

శ్లో. వేదేషు. యజ్ఞేషు, తపస్సుచై వ దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదుష్టమ్ ।  
అత్యేషి తత్సర్వమిదం విదిత్వాయోగీపరంస్థానముకైతి చాద్యమ్.”

గీత అ. 8-28.

ఏతత్పుణ్యకర్మాచరణ సమర్థులైనను కాకున్ననుకూడా అట్టి స్థితినే యతిక్రమించి విత్యార్థులగు సూర్యారాధనోపాసన వ్రతానుష్ఠానులు స జ్ఞ ను లు మహాత్ములు

\* శ్లో. అగ్నిర్వ్యోమిరహ శుక్లషణ్మాసా ఉత్తరాయణం ।  
తత్రప్రయాతా గచ్ఛంతి బ్రహ్మ బ్రహ్మవిదోజనాః॥” గీత అ 8-24 శ్లో.

\* ఈవిషయము 30 పేజీలో స్థారుగుర్తుగల “గమనాగమనములులేకనే” అనుచోట అన్వయించేది:—అధునిక ఖాగోళశాస్త్రముకూడ సూర్యుడు చలింపని గ్రహమనియే చెప్పుచున్నది. మన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రమునకు వ్యతిరేకించుట లేదు. ఇచ్చోట తైత్తిరి-నారా-అ 12-12-13 మంత్రముల వ్యాఖ్య చూచేది.

\* ఈ విషయము 30 పేజీలో స్థారుగుర్తుగల “సప్తక జగద్బ్రాంతి నిర్గుణ పరబ్రహ్మమని” అనుచోట అన్వయించేది:—మాయాశక్తి పరివర్తితముగ ఏర్పడిన జగత్తు: ఆమాయాశక్తియే మూలప్రకృతి యనింబడును. ఈ శక్తియందు 7 గుణములు. [1] కాలము [2] స్వభావము [3] నియతి [4] యదృచ్ఛా [5] భూత [6] భూత [7] పురుషుడు అను నవిమిడియున్నవి. వీట్లలోమ, అనులోమ, విలోమ, విన్యాసములే జగత్కారణము. పరబ్రహ్మతత్వమే బ్రహ్మాండము. ఇది అవ్యక్తము: ఈ బ్రహ్మాండమే శక్తిసప్తక పరివర్తనమై సూర్యస్వరూపమున పిండాండమై వెలుగుచు అధిష్టానమై ఆదిత్యుడై నిర్గుణుడై యున్నాడు.

\* ఈవిషయమును 32 పేజీలో స్థారుగుర్తుగలచోట “అపాపులు, అనపరాధులు” అనుచోట అన్వయించేది:—అపాపులు = ఘోటకపాపములు చేయనివారు (దోషమైనను అది పాపము కాకపోవచ్చు): అనపరాధులు = పరధర్మముల, పరాపచారముల నాచరించనివారు: సత్కాములు = ఇష్టాపూర్తాది సత్కారిములు చేయువారు, ఆత్మరతులు = గీతఅ3-శ్లో 17-18 ములు చూచేది: అష్టకాములు = ముముక్షువులు: సనాతనులు = పూర్వాచారసంపన్నులు: సత్పురుషులు—సజ్జనులు = ప్రపంచమునకునిరపాయకరులగువారు: మహాత్ములు = నిష్టాచరణము క్తమైన త్రికరణశుద్ధిగలవారు: పవిత్రజీవులు = సాత్వికతద్విధర్మజీవనవిధానులు.

\* సూర్యలోకసప్తకము:—1 వాయులోకము, 2 వరుణలోకము 3 విద్యుల్లోకము 4 ఇంద్రలోకము 5 చంద్రలోకము 6 ప్రజాపతిలోకము.

మరియు,

శ్లో. “గృహ్ణాత్కాత్య ప్రకాశాన్నిజవిషయమతోఽధ్యాత్మమత్రేన్ద్రియంసాఢ్యః  
త్సూర్యాద్యంతః ప్రవృత్తిం ప్రజనయిత తత్కాది దైవంతదుక్తం ।  
రూపాద్యం చాధిమాతం యదనుగతమనుధ్యేయమాత్మస్వరూపం ।  
తేన నై తస్యతిష్ఠామ్యహ మభిముఖ మిత్యష్టమే స్పష్టమాహ॥”

శ్రీ శ్రీ శ్రీ ష॥ ప॥చార్య శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యబ్రహ్మస్వామి విరచితం.

తాత్పర్యపరమగు  
సూచన.—

అధిభూతుడును, అధియజ్ఞుడును, అధిదైవమునగు  
హిరణ్యగర్భునిసూర్యుని ఉపాసించుచు బ్రహ్మోపాస  
కులు బ్రహ్మమునుజేరునట్లే ప్రాణ ప్రయాణసమయ  
మున సూర్యుడైన అతడు తానే సృష్టియందుండి  
తానాలోకములపొందించి అటు క్రమము క్రిప్రాప్తిని  
తనలోనై క్యమును కలుగజేయును.

ఈ సందర్భములో ప్రశ్నోపనిషత్తు 1వ ప్రశ్న 10, 11 మంత్రములుకూడ  
ముఖ్యముగ జూడవలెను. గనుక, మన రజస్తమోగుణముల నణంచి  
ఏకైకాగ్రచిత్తధ్యాన. శమదమాది సత్సంపత్తిని కలిగించి, సాత్వికసత్తాత్మిక  
సాచారణ సవికల్పక సమాధి నిది ధ్యాసాదుల నలవర్చి ఏత దుపాసనానం  
తర్గత “అగ్నిర్యహర్హోతి \* శుక్ల” శక్తిచే, తత్ ఉపాసకుని ఉత్తరాయణ  
శుక్లపక్ష, పర్వడి, దివస, ఉదయ. శుచిర్భూత, అనాయాస దేహ విము  
క్తిని పొందించి, అర్చిరాది దేవయానమున సప్తసూర్య పుణ్యలోక ప్రాప్త్య  
నంతరము బ్రహ్మలోకమును జేర్చి, పూర్వము అష్టకామ్యార్థాభీష్టములను  
తీర్చినటులనే. యిప్పుడు నిత్యత్వక్రమముక్తిని కూడ తన ఏకైక [పూజ,  
వ్రత,] ఉపాసనవల్లనే పొందింపజేయగలుగుటచే శ్రీ సూర్యభగవానుడు  
ఉపాసనీయ మూర్తులలో శ్రేష్ఠుడని పై వేదప్రమాణములచే నిర్వివాదాం  
శముగ విశ్వసనీయము.

\* ఉత్తమ నిర్యాణసప్తకము:— 1. ఉత్తరాయణం, 2. శుక్లపక్షం  
3. పర్వడి, దివసం, 4. ఉదయం, 5. శుచిర్భూత, 7. అనాయాసనిర్యాణం.

మరియు, మహానీయుడైన శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారు తమ శ్రీరామ తారకోపనిషత్తులలో [కృతులలో] ఈ సూర్యోపాసనయొక్క పరమపవిత్ర పాత్రతను బహు శక్తివంతముగ నిరూపించియున్నారు.

వరాళి—ఆది—మే 39

కృతి:—“కరుణ ఏలాగంటే నీ విధమే కళ్యాణసుందరరామ ।

[1] పరమాత్ముడు జీవాత్ముడు ఒక్కడై బరగుచుండు  
భక్తపరాదీనుని—కరుణ

[2] అన్యతంబాడడు, అల్పుల వేడడు, సున్యపులగొలవడు  
సూర్యుని మరువడు—కరుణ”

యనుచు గాన మొనర్చియున్నారు. పరమాత్మయగు శ్రీరాముని కరుణ యుంటేనే తప్ప జీవ పరమాత్మైక్య పునరావృత్తి రహితాశయము సిద్ధించ దను విషయము స్థిరీకరించియున్నారు.

“మోక్షమిచ్చేత్ జనార్దనః”

యను సద్వాక్యమునుబట్టి మోక్షమును పొందుటకు సాక్షేద్యజనార్దనుండగు శ్రీరాముని కరుణ ఒక్కటే కారణము కాగలదని చెప్పచు అట్టి రామ కరుణ కలిగిన భక్తావతంసునియొక్క గుణాగ్రగణ్యతను అనేక జీవిక సత్ప్రవర్తన, సన్మార్గానుశయానుభవములను సూచించుచు శ్రీరామచంద్ర మూర్తి కరుణాపాత్రులగువారు అన్యతమాడరు, అల్పులను యాచించరు, రాజుల నాశ్రయించరు, మీదుమిక్కిలి “శ్రీ సూర్యభగవానుని మరువరు” యనుచు ఇత్యాది తదితర సుగుణసంపత్తి నెంతయు ప్రస్తావించియున్నారు. (ఆకృతిని సాంతముగ చూచిన శ్రీవారి వాక్ నిజస్వారస్యమును గ్రహించ గలుగుదురు) మరియు శ్రీరామ కరుణగలాటివారు “అసావాదిత్యోబ్రహ్మ” యను శృతి ననుసరించి జ్యోతిర్మయుండును. పరంబ్రహ్మత్మకుఁడగు ఆ సూర్యభగవానుని ఎదిగా ఉపాసించుట కర్తవ్యమని గ్రహించకపోదని



ముద్దాటించియున్నారు. ఎవరును భారతీయుడైన మనుజుడు (చాతుర్వర్ణ్యులందును) ప్రప్రథమారాధనోపాసనమూర్తి సాక్షాత్ భగవానుడగు ఆ సూర్యనారాయణుని కొలచుట మకువడని చెప్పుటలో ఒక గొప్ప భారతీయ మానవధర్మమును ప్రశంసించియున్నారని తలంచవలెను. శ్రీ త్యాగ బ్రహ్మబోల్ల సత్పురుషుల వాక్మహిమ యమోఘంబని ఎంచి శ్రీ సూర్యోపాసన ప్రాశస్త్యవిశిష్టతలు నిరూపించుటకు మరితర వేదవాక్యములతోపాటు శ్రీ త్యాగోపనిషత్తునకన్న ఎక్కువ గు ప్రమాణమనవసరముగ భావించి ఏతదుపాసన పవిత్ర ప్రత్యేకతను గుర్తించి, విశ్వసించి, అనుష్ఠించి కేవల ప్రత్యక్ష పరంబ్రహ్మమూర్తియగు ఆ శ్రీసూర్యనారాయణమూర్తి యొక్క (“పరిమాత్ముడు జీవాత్ముడు ఒక్కడై” యన్నటుల) సాయుజ్య సాంప్రదాయక కరిణాప్రాప్తి నొందుదురుగాక :

మరియొకవిషయమునుగూర్చియు ఈ సూర్యోపాసన సర్వోత్కృష్టమయి సర్వ శేయస్కరమైనదని చెప్పదగును. మనదేశమున ప్రస్తుత కాలములో స్త్రీలు అనేకవిధములుగ సంఘజీవన సౌలభ్యమందు వెనుకబడి యున్నారని విదితమే. దానికితోడు నైతిక ఆధ్యాత్మిక విషయములందును వీరు చాల వెనుకంజ వేయుచున్నారు. వీరికున్న జన్మతః స్వభావ దౌర్బల్యములలో రజస్వలాదోష మొకటి. సృష్టిలో ఏ జీవకోటినినూ స్త్రీజాతి దేహి శృంగార విలాసావసరములకును, సజాతీయ సంతానోత్పత్తి ప్రమేయములకు ఏర్పడిన జీవిగ వేదమున్ను, మత సిద్ధాంతములున్ను చెప్పుచున్నవి. స్త్రీత్వము, రజోదోషము వయఃకాలములో అవిభాజ్యములు. ఈ దోషములు కనబడుకాలమున ఆపెకు ముక్తిసాధనోపాయ సాధనములనవలంబించుట నిషేధము. రజస్వలాదోషము పోయి అశ్రమ భేద మహాసుకృతము కలిగినగాని పురుషజన్మకు రానేరదు. అనగా స్త్రీగాయుండి రజోదోషము ఉడిగినను కాదని తెలియుచు. రజోదోషములేని పురుషజన్మకు రావలయునని అర్థము. గనుకను సాధారణ పరిస్థితులలో స్త్రీకి పునరావృత్తి



రహితముక్తికి అర్హత లేదు. సుకృతములు చేయుచో తత్ఫలమగుస్వర్గము గాని, లేక యితర పుణ్యలోకములు చేరి మరల శ్రీ జన్మకురావలసినదేగాని సూక్ష్మ ఉపనిషదర్థముల ననుసరించి శ్రీ యున్న బ్రహ్మచారిణిగాగాని, వివాహమై సభర్తుకగాని, విభర్తుకగాని, రజోదోషమంతరించిన పిమ్మట షష్టిపూర్తియై, భర్తతోగాని లేక భర్త లేకగాని వానప్రస్థ కుటీచక సన్యాసాశ్రమస్వీకారముచేసి జ్ఞాన సముపార్జన చేసినచో పురుషసన్యాసులకు వలెనే బ్రహ్మలోకప్రాప్తి కలిగి అచ్చటనుండి ప్రాప్తప్రాప్తమున క్రమముక్తిని పొందకలుగును. ఇందుకు తార్కాణము యాజుర్వేదము మహాబ్రుహ్మ ధార్యమైత్రేయి, కౌశికి, గార్గి యిత్యాదులను పేర్కొనవచ్చును. ఈ రోజులలో శ్రీలు వైరాగ్య ఆశ్రమము నడుపుట దుస్సరము. గనుకను శ్రీలు సామాన్యముగ శ్రీ సూర్య అష్ట, లేక దశాక్షరీ మహామంత్ర జపమును చేసుకొనుచు, సూర్య ఆరాధన, వ్రతాద్య \* నుష్టానములు చేయవచ్చును. పిమ్మట షష్టిపూర్త్యనంతరము రజోదోష మంతరించినపిమ్మట సద్గురువుచే ఉపదేశితురాలై \* తగు ఆశ్రమ స్వీకారముచేసి [వానప్రస్థము, కుటీచకము] శ్రీ సూర్యహంసోపాసనచేసి బ్రహ్మలోకనివాసార్హురాలై క్రమముక్తిని పొంది తరించవచ్చును. గనుకను శ్రీలకును పరమహంస సన్యాసాశ్రమస్వీకారముచేయకనే తదాశ్రమస్వీకారఫల మొసంగి కృతార్థురాలను చేయగల్గినది వానప్రస్థ, కుటీచక సన్యాసములలో శ్రీ సూర్యోపాసన యొక్కటియే; మరొక్కటి ఈపరిస్థితులలో ఇంతటి శక్తివంతమైనది లేదు గనుకను ఇదియే ఒక ప్రత్యేకతను గలిగి సగుణోపాసనలో, శ్రేష్ఠతగల నిర్గుణ పరబ్రహ్మోపాసన ఫలముయియ్యగలదని తెలుసుకొని ముముక్షువు

\* ఈ వ్రతములు “వ్రత చూడామణి” “హేమాద్రివ్రతచండము” లను పుస్తకములందు మూలమున్ను చూడవలెను. అందు నిఃశనార్క సూర్య వారవ్రతసంకల్పము 298 పేజీ చూచేది.

లైన ప్రీతియన్ని పురుషులతోపాటు ఈ యుపాసన \* చేసి అతి సులభముగ జన్మ సార్థకత కలిగించు ఉత్తమాశ్రమ ఫలమును పొందుదురని ఆశించుచున్నాము.

ఓం తత్సత్.



\* ఈ సూర్య హంసోపాసనవిధానము ఈ గ్రంథమున ముందు అధ్యాయములో వివరింపబడినది, కుటీచకములో సంచారమవసరములేదు, గనుక ప్రీతికూడా ఈ ఆశ్రమము తీసుకొనవచ్చును. భర్తతోపాటుగాగాని, భర్త అనుజ్ఞతో నొత్తుకొగగాని, లేక భర్తృవియోగమైన ప్రీతి తనకు తానే గావి వానప్రస్థ. సన్యాసాశ్రమములను స్వీకరించి సూర్యహంసోపాసన అధ్యాయములో చెప్పినట్లు సూర్యహంసోపాసనవల్ల తగు ఫలమును పొంద గలుగును.

## 5 అధ్యాయము

శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తివిగ్రహ (ప్రతీక) స్వరూపనిర్ణయము.

శ్లో. “నమోధర్మ విదానాయ, నమస్తే కృతసాక్షిణే ।  
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ, భాస్కరాయ నమోన్నమః॥”

శ్లో. “రథస్యైకంచక్రం, భుజగయమితానప్తతురగాః ।  
నిరాలంబో మార్గః చరణ రహితస్సారధిరపి ।  
రవిర్యాత్యేవాంతం । అనుదిన మనంతశ్చనభస్కః ।  
క్రియాసిద్ధిః సత్యేభవతి మహతానోపకరణే॥”

భోజరాజకాలంనాటి ఒక కవయిత్రి చెప్పినచాటువ.  
ఇది భగవాన్ శ్రీ సూర్యస్వరూపవర్ణన.

శ్రీమన్నారాయణ నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వామ్నాయుండును. వేద స్వరూపుడును. నిత్యకళ్యాణగుణాధ్యుండునగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి సగుణారాధనోపయుక్తమగు సకాశ్రీయ స్వరూప నిర్ధారణ ఏపాటియైనను చేయుట కుద్యమించు సుకర్మనాపూర్వ పుణ్యవశమున సంప్రాప్తించివడే గాని మరొకటిగాదు. ధన్యోస్మి! ధన్యోస్మి :

ఓం “ఘృణేః సర్వకార్య సఫలీకృతాయ” నమః॥” వంచాదశాక్షరి.

ఓం ఓం ఓం

శాంతి శాంతి శాంతిః.

హరిః ఓం

శ్రీ సద్గురు పరబ్రహ్మణేనమః.

శ్రీ సూర్యారాధన అపూర్వ, ఆర్య, వరమేశ్వర ఏకైక ఆరాధన అయ్యును వర్తమానకాలమున ఏతదారాధనకు వలయు సర్వలక్షణ సమన్వయమగు సకాశ్రీయమైన వైదిక విజ్ఞానసమ్మత ప్రతిమగాని. ప్రతీకగాని నిర్ధానియై యుండలేదు. పూర్వము శ్రీకృష్ణవరమాత్మ యన్నటుల ఈ భగవానుని ఆరాధనోపాసనయోగ విజ్ఞానమంతయు,

శ్లో. ఏవం పరంపరాప్రాప్తమిమం రాజర్షయో విదుః ।

వకాలేనేహ మహతాయోగో నష్టః పరంతపః" గీత 4-2.

వెనుకటి కర్మ, జ్ఞాన విప్లు :గు క్షత్రియులగు పరిపాలకులతోనే యంతరించి ఈ పుణ్యభూమి నెంతయు నిస్సార మొనర్చుచున్నది మరియు, కాలమాం ద్యమునకు తోడు ఈసంబంధముగు ఎర్తనలు శృతి, ఉపనిషత్పురాణేతిహాసా దులందు వివిధములుగ నుండి, సమన్వయింపబడకపోవుటయు ఈ దుస్థితికి మరొక కారణమనవచ్చును. వేదము మిక్కిలిగ యజ్ఞయజ్ఞనాదిదీర్ఘకర్మ కాండ, తదంత్యజ్ఞానకాండ విశృత వికాలదృక్పథములలో ఈ స్వల్ప సగుణారాధన ప్రక్రియలను విపులముగ వర్ణించలేదు గాని ఈలోటును వేద సమ్మితములగు పురాణములు కొంతవరకు దిద్దితీర్చినవి. గనుకను ఈ మహామహిమానుడగు సూర్యభగవానుని స్వరూపము వేదపురాణ సమన్వయ సముచిత భావము క్తమై యుండవలెను.

మామూరిశిష్ట పరమాత్మకు జగత్కారణత్వము కల్పింపబడి సృష్టి కృత్యము సప్త సంఖ్యాకములలో జరుగుచున్న యధార్థము.

2 మం. శ్లో. "సప్తప్రాణాః ప్రభవంతి తస్మా

త్సప్తార్చిషస్సమిధస్సప్తజిహ్వః ।

సప్త ఇమేలోకాయేషు చరంతి

ప్రాణాగుహశయాన్నిహితాస్సప్తసప్త॥"

తైత్తిరీయోపనిషత్-నారాయణప్రశ్న 12 అనువాకము 2 మంత్రము నందు వేదప్రమాణమున జూచుచున్నాము. ఈమర్యాదననుసరించి పూర్వ ఆర్వాచీన నైతిక సారస్వతమంతయు సప్తసంఖ్యను బహు ఉత్తమ స్థాయిలో వాడినది. • వేదభావములనుకూడ ఆసప్తసంఖ్య సాంఖ్యములో

శ్రీ సూర్య ప్రశంససప్తసంఖ్యాంశములు.

• శ్రీ సూర్యుని గురించిన స్తుతిస్తోత్రమంత్రపాఠాలలో వేదపురాణాది వైదిక ఐతిహాసిక వాఙ్మయమందు గన్పట్టు కొన్ని సప్తసంఖ్యాకము లు వీరి యివ్వవలచి గ్రంథవిస్తరణభీతిచే ముద్రించ విరహించితిమి.

సమకూర్చినటుల యనేక యదాహరణలు గన్పట్టును. అటులనే ఈ సూర్యసిద్ధాంతమునంతయు పవిత్ర సప్త, సప్తసాంఖ్యములోనే ప్రతీత మొనర్చుచున్నది. గనుక మనమును సూర్యుని సప్త, సప్తికములలోనే స్తుతించుట యుత్తమము. అనగా ఆమూర్తిని గురించిన విషయములను సప్తకములుగా నెంచుటయే శ్రేష్ఠమని ఎంచవలెను. ఉదాహరణగా సూర్యరథము ఏకచక్ర. కాలచక్ర శత్రుములో నుడువుటకన్న ఆ వేద మందే స్థలాంతరములలో చెప్పబడిన సప్తసంఖ్యపరముగ “సప్తచక్ర ప్రణేతారమ్” యను స్తుతి మరింత యోగ్యముగ నుండునని తలంచవలెను. అటులనే సప్తనామాంకితఏకాశ్వరధినం అనుటకన్న “సప్తజిహ్వా సప్తహర్యాశ్వరధినమ్” యనుట అధిక ఆరాధియీనమగునని గమనించవలెను.

పిమ్మట, సూర్యునియందు మనవైదికవాఙ్మయము శ్రీమన్నారాయణాంశమును ప్రతిపాదించుచున్నది. ఈ మహాస్త్వంశమే శ్రీ సూర్యుని యందు \* చతుర్భుజములు, గద, శంఖ, చక్రమును, పద్మద్వయ ఆభయ వరద హస్తములను సూచించును. ఇక పురాణోక్తమేగాక, వేదోక్త ప్రశంసకూడ [ప్రశ్నోపనిషత్తులో 1 వ॥ ప్రశ్న 11 మంత్రము చూచేది]

\* అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్తునందు “చతుర్భుజం, పద్మద్వయాభయ వరదహస్తమ్” యని శ్రీమన్నారాయణాంశ ప్రతిపాదితముగ వర్ణించబడియున్నాడు. గాని పురాణాదులు కొన్ని “పద్మద్వయ ఆభయహస్తం” “పద్మదయ హస్త” మనియు వర్ణించియున్నవి. శ్రీ సూర్యభగవానునికి నారాయణాంశము ప్రాధాన్యము గనుకను ఉపనిషత్ప్రదిపాదననే అంగీకరించి చతుర్భుజములను, శంఖ చక్ర గదాదులను, పద్మమున్ను. ప్రతీక యందు ప్రవర్ణించబడినవి. “పద్మద్వయాభయ వరదహస్తము” అనుటలో పద్మద్వయ హస్తమా? పద్మహస్తమున్ను ద్వయ ఆభయహస్తమునా? లేక ద్వయ వరదహస్తమా? అను శంకలు గలుగుచున్నవి. చతుర్భుజములలో చక్ర, శంఖ, గదలు మూడు హస్తములను ఆవరించి యుండ చూడగా ఇక పద్మమునకు, ఆభయమునకు, వరదాత్మకమునకు

మిగిలినది ఒక్కహస్తమేగదా. గనుక ద్వయహస్తములందు పద్మము యందుట సంభవము. అభయముగాని, వరదముగాని, పద్మమును అమర్చుటకు గదయున్న హస్తమును సహకరించుకొని వీటిని అమర్చవలెను. గనుకను గదగల హస్తమందు పద్మమును, వరదమున్ను చూపి, అభయము దక్షిణ హస్తమున విరించిపది యున్నది. మరియు మనచిత్రకారుడు శ్రీ రాజారవివర్మగారు సృజించిన శ్రీ మన్నారాయణుని లేఖనమందు ఒక్కహస్తమే పద్మహస్తముగా చూపబడి, పద్మ మొక చిహ్నముగా ఆ హంశయందు భావించబడినదగుచున్నది. మిగిలినహస్తత్రయము శంఖ, చక్ర, గదాయుతములై యుంటుంటే పద్మమున్ను ఒక్కహస్తమున ప్రతీతి యగుచున్నది. మరియు పద్మద్వయము చూపినచో అభయమున్ను, వరదమున్ను సుస్పష్టముగ నుండుటకు వీలుగలుగదు. గనుకను ఇయ్యది శాస్త్రీయమే. గాని అభయహస్తమందు మరొక పద్మమును చూపకూడదాయనవచ్చును? అటులుండుట సమంజసముగాదు. శ్రీనారాయణాంశమందు పద్మము ఏ చిహ్నస్ఫూర్తియో అందుకుగాను అది చిహ్నముగ లిఖితమగునుగాని పద్మములు పెక్కులుండుట అసంగతమగును. గనుకను ఏ హస్తముననైనను ఎచ్చోటనైనను ఏకపద్మచిహ్నాంశమే యిచ్చట సశాస్త్రీయముగాని పద్మద్వయం గానేరదు. ఆ యుపనిషద్వాక్యమును హస్తస్వయమందు పద్మ, అభయ, వరదము లిమిడియుండుటను భావించుటయే సర్వచిహ్న సమన్వయము గాగలదని తెలియవలెను. మరియు, అభయ “వరద”ములలో అభయమే శ్రేష్ఠమైనది, ముఖ్యమైనది, మోక్షప్రాప్త్యుపాయకరమైనదై సర్వ ఫలాభిలషితముకాగలదు గాన “అభయము” దక్షిణహస్తమున శ్రేష్ఠముగ జూపబడినదగుచున్నది. ఇటుల శ్రీ సూర్యభగవానుని చిత్రలేఖనము సశాస్త్రీయమై సర్వ శుభలక్షణోపేతమై యుండుట కందురుగాక!

ఇచ్చట పాతకమహాశయలకొక విజ్ఞాపన చేయవలసియున్నది. శ్రీ సూర్యభగవానుని స్వరూప మెటుల నుండవలసినది ఎన్ని భేద, పురాణ యతిహాసాదుల వాక్యములు సమన్వయపరచినను తేలగల విషయముగాదు. ఏలనన, యింతకు పూర్వ అఘాయములో ఏతస్మార్తి తత్వ



మునకు స్వరూప, గుణవిశేషాదు లొప్పవని, ఆతత్వము నిష్కళ. నిష్క్రియాత్మక పరమేశ్వరతత్వ సంకల్పోద్భవమని తెలుపబడినది. అట్టి జ్యోతిర్మయతత్వము మనకు అపరోక్షానుభవమగుటకు శ్రీ సూర్యభగవానుడై వెలుగుచున్నట్లు అపరావిద్యాత్మక సగుణారాధన ఉపకరణకాండ చెప్పుటలో ఈ సూర్యనారాయణమూర్తికి వేదములేమి. పురాణములేమి ఊహగాన మిధ్యాకాశములో వివిధములగు రూప రస. గంధ, గుణ, వాహన, ఆశ్రమాది వ్యవస్థావసలు కల్పన చేయబడినవి. అట్టి సందర్భములో శ్రీ సూర్యభగవానుని చిత్రలేఖన విగ్రహ రూపములు వివిధములై రకరక వర్ణనలకు లోనై యున్నవి ఇదిగాక యిప్పుడున్న ఆలయములలోనున్న ప్రతిమలకును ఈ కళాత్మక చిత్రలేఖనరూపములకును ఏమియు సంబంధము కనుపించుటలేదు. పిమ్మట ఆలయములలో నున్న ప్రతిమలలోనున్న ఒకదాని కొకటి సంబంధించి ఏదో ఒక శాస్త్రముననుసరించి చేయబడినవిగా కనుపించుటలేదు.

ఇక చిత్రలేఖన ప్రతీకల విషయములో శిల్ప, చిత్రలేఖన కళాకారులు, భిక్షులు వారివారి మనోధర్మమునుబట్టి సగుణములో ఈ మూర్తిని కొందరు వేదోక్తరీతిని, కొందరు పురాణోక్తరీతిని, కొందరు జ్యోతిశ్శాస్త్ర ప్రసక్తిని, మరికొందరు నక్షత్ర గ్రహతారాశాస్త్ర సాంప్రదాయము ననుసరించి వ్యక్తపరచుచున్నారు. ఈ సందర్భములో మే మనేక ప్రముఖులవ్రాసిన ప్రతీకలను చూచిన అనుభవముననే వ్రాయడముగానున్నది. ఈ విషయములో ఏది ఎట్లున్నను శ్రీ సూర్యభగవానునియొక్క ఆమూర్తి నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమునకు కల్పితమైన మిథ్యామూర్తిత్వ లేఖనరూప మెట్లున్నను అవి బాధకరములు కానోపవు. ఒకరు తమ నిర్మితమైన దృశ్యము సశాస్త్రీయమైనదనినచో తదితరములు అశాస్త్రీయములని ధ్వనింపకూడదు. ఒకటి పూజార్థమని రెండవది కాదనగూడదు. ఎవరిని వారి కల్పిత మనోభావరంగములలో శాస్త్రీయమనియే నిర్మితమై వదేగదా. గనుక ఏ ప్రతీకయైనను ఏదోఒక శాస్త్రనిర్ణయమునకు లోనై యుండునేగాన సర్వరూపములందును అవి పూజ్యములుగనే శ్రీ సూర్య



శ్రీ సూర్యునికి సప్త చక్రాన్నితరథమున్ను. తదమకూలుడగు అణూరుని రథిగను, ఓంకారయుతిధ్వజమును సమకూర్చుచున్నవి. త్రినేత్రమున్ను, ఓంకార పతాకము, సూర్య, భవిష్యత్పురాణ సమ్మతములు. శ్రీ సూర్యకిరణములోని సప్తరంగులు సప్తహర్యాశ్వములుగను, భుజంగపగ్గములు, మకరకుండలాది సప్తాలంకరణములు, హిరణ్మయకాంతులు, కిరీటము,

ధావనచేయబడినచో ప్రతీకభేదములలో ఏప్రతీకయందును పవిత్రత, ఘనత, శక్తి సామర్థ్యములు తగ్గవని విశ్వసనీయము. దీనికి మన భారతమునగల ఏకలవ్యుడు, ద్రోణాచార్యరూపము భావించిన మట్టిప్రతిమనుంచి పొందిన విజ్ఞాన, వివేక, సామర్థ్య, సామరస్యములే తార్కాణము. గనుక మనోధావప్రభావమును మించినది మరి ఏదియును లేదు. అట్టి దృఢ మనోధావనచే సమస్త శుభములు, వరములేగాక. బ్రహ్మసాయుజ్య ప్రాప్తియు సాధ్యమని:—

శ్లో. “యే యథామాం ప్రపద్యంతే తాంస్త దైవభజామ్యహం ।

మమవర్తమాను వర్తంతే మనుష్యాః పార్థ, సర్వశః॥”

గీత 4-11

శ్రీకృష్ణవరమాత్మ వాక్యమే సాక్ష్యము. గనుకను ఎవరికివారు తమకు లభ్యమైన ప్రతీక. విగ్రహమునదే ఆ అఖండ బ్రహ్మ చైతన్య రసరాజ్ఞాన స్వరూప. శక్తి, భక్తినే భావించి, ధ్యానించి పూజించి, సేవించి, అర్చించి సమస్త కామ్య. అకామ్య మనోవాంఛాఫలసిద్ధిని చేకూర్చుకొందురుగాక యని నమ్ముచున్నాము.

•, సప్త చక్రాన్నిత రథమా ఏకచక్ర రథమా? యను విషయము చూచినచో రెండును వేరనమ్మతములే. గాని చిత్రలేఖనము పరిమాణమునుబట్టి, స్థల సౌకర్యమునుబట్టి ఉపనిషత్ప్రతిపాదితముగ “ఏకచక్ర” ప్రణేతారం అను ప్రమాణముగ ఏకచక్రలేఖనమే చేయబడతగినది. అటు లనే ఏకాశ్వ సప్తనామములు. సప్తాశ్వములున్ను. వేదసమ్మతములే. చిత్రలేఖన సౌందర్య సౌష్ఠ్యమునకుగాను సప్తాశ్వలేఖనము చూపబడినది.

చ్చత్రచామరములు. జ్యోతిశ్చక్రము [Hallow] పద్మాసనము, శ్రీ చ్చాయా ఉపాసమేతుడగు శ్రీ సూర్యునికి సప్తాది దేవమర్యాదలుగ సర్వస్తుతి సంస్కారహేతువులై వెలసియున్నవి.

మేము శ్రీ సూర్యస్వరూప స్తవసప్తకంలో ప్రతీకలక్ష్యమున కను వైనట్టిన్ని, శాస్త్రీయమగునట్టిన్ని విషయములను కూర్చి ఇచ్చట ప్రముఖ లలితకళాప్రజ్ఞుడును, సత్పురుషుడునగు శ్రీ కె. వెంబు అయ్యరుగారిచేత శ్రీ సూర్యనారాయణుని స్వరూపమును ఛాయోపాసమేతముగ వ్రాయించి గ్రంథములో ప్రతీకగ ముద్రుపించి ఇందు మునుముందే ప్రదర్శించి యున్నాము.

గాన, పటమందున్న మహద్దైశ్వర్యసంపన్న సురద్రూపము ఈ మూర్తి కెంతయు సగుణ చిన్తములై, శాస్త్రీయమై మహామహితాత్ములగు శ్రీ సూర్య భూపాసన, సంకీర్తనపరులగు సుర, అనుర, భూసుర, కిన్నెర, కింపురుష, గంధర్వాది దేవతాపురుషులకును, ఆతనిని సర్వోపాయములచే ఆరాధించి, యుపాసించు సకల మానవ భక్తావతంసలకును, బ్రహ్మజ్ఞానాసా పరులగు జ్ఞానులకును శ్రీ సూర్య దివ్య సందర్శనమై యొప్పునటు లాశీర్వ దించుటకుగాను ఆ ప్రత్యక్ష శ్రీ సూర్యభగవానునే అర్ధించుచున్నాము.

మన మారాధించు సమస్త పర, అపరావిద్యాత్మక దేవ, దేవిమూర్తు లకన్నింటికిని “బ్రహ్మోపాసన్ బ్రహ్మప్యేతి” న్యాయమున పొందదగివ పరబ్రహ్మదిష్టానమై, ఏతదారాధన ఉపాసనలకు ప్రత్యక్ష బ్రహ్మస్వస్వరూప జీవచైతన్య లక్షణ లక్ష్మ్యమై. సకల మనోభీష్ట, కామ్యార్థ, మోక్షాది చతు ర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధికరమై శిరసా ఉరసా మనసా వందనీయమై యొప్పి, తారక ప్రదముగ ఎంతురుగాకయని విబుధాశి కెంతయు అస్మద్వినియోగార్హక విజ్ఞాపన.

శ్రీ సూర్యభగవానుని స్మరణ.

శ్లో. “శ్రీ భానుంసురపేవితం మకర దివ్యామోదకేయూరకమ్  
అర్కాంశం శుభశంఖచక్ర విలసత్ హర్యశ్వతేజోరథమ్ ।  
\* చంద్రాణి పతిసేవితం కనకమూర్తిం భక్తపూజాం గ్రహా  
ణం పూర్వాద్రి సముద్భవం భజత ఛాయోషాపతిం స్వాస్థ్యదమ్॥”

శ్రీ ఛాయోషాసమేత ఆరుణం భజామ్యహమ్.

ఓం ఓం ఓం

క త్స త్.

\* “భక్తపూజాం గ్రహాణం” అన్నచోట గృహాణం అను పాఠం  
తర భేదమున్న యుండవచ్చును.

## 6 వ అధ్యాయము

అపూర్వ శ్రీ సూర్యోపాసన మంత్రములు

ఆర్వాచీన సాంప్రదాయ దేవతలు, దివ్యపురుషులు (గంధర్వకిన్నరాదులు), ఋషులు, అవతారులు, శ్రీరామచంద్రమూర్తి, యాజ్ఞవల్క్యుడు, జాంబవద్ధనుమదాదులు, కుంతి, సుమతి, కర్ణుడు, ధర్మజుడు యిత్యాదు లాచరించిన ప్రశంస.

## ధ్యానము

శ్లో. “యున్మణ్డలం సర్వగతస్య విష్ణోః । ఆత్మపరంధామ వికుద్ధసత్త్వం ।

సూక్ష్మంతరై ర్యోగ పథానుగమ్యంపునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥”

సవిత్పమణ్డల స్తుతి.

శ్రీ సూర్యారాధనోపాసన ప్రసక్తి అతి ప్రాచీనమైనదగుటచే ఆర్వాచార్యమున యుద్భవించిన దేవతాగణము, అవతారులు, ఋషులు, దివ్యపండిత ప్రకాండులు, భక్తులు, సజ్జనులందరును వారివాది మనోభీష్ట సిద్ధికై యవలంబించి వాటిని వేదపురాణ యితీహాసాది సర్వ సద్విజ్ఞాన సంపుటిలోను పురోగమించుచుండు చతుర్దశభువనకళ్యాణార్థము వ్రాక్కచ్చి సుస్థిరముగ నుంచిరి. వాటిని పాఠకవర్యులు తమ అగత్యతనుబట్టి పరిశీలించుకుని ప్రయోజనపర్చుకొనుటకుగాను ఈశ్వరాజ్ఞతో మాకు తెలియవచ్చినంతటిలో గలవి యిందుదహరించుచున్నారము.

గాని, ఒక్క సందేహమున్ను రావచ్చును. ఎప్పుడో ఎవరో పుణ్య పురుషులుచేసి కృతార్థులైరని ఇక్కలపు నిర్వీర్యులమయిన మనకు ప్రయోజనకరము కాగలవా? అయినను ఆ తటి మహత్తును అనుగ్రహించునా? అటుల మన మాచరించగలమా యను అల్పానుమానములు బాధించవచ్చును. ఈ మంత్రములు, వాటి సాదృశములగు ఇతర మంత్రములు వేద విదితములును, వేదసమ్మతములైన సర్వసాత్విక శుద్ధ సత్తాత్మకములగుటలో వాటియందు సత్యత్వము, నిత్యత్వము, వీర్యత్వము, అనుగ్రహ,

క్షమాదితత్వము విమిడియుండి వాటి ఈశ్వర విశ్వాత్మక బల, ధీర, చాతృత్వలక్షణ మెప్పుడును సాగరమధ్యమున వెడలిన తరంగ అంతర్ శక్తిమాదిరి వెల్లివిరిసి పొంగిపొరలుచు సర్వగట్టులం జేరునట్లు వాటి నేమాత్రమేని ఎట్టి స్వల్పశక్తితో మనన. ధ్యాన, భారణచేసినను విశ్వకారక బ్రహ్మ చైతన్యతత్వకమగు మానవులనేగాక ప్రతిచరమును వాటి అమ, అనారోగ్య, అనుషిణ, ప్రాకృత ఆజ్ఞాన కర్మదశను సంస్కరించి ఉత్తమ స్థితిగతులకు తేగలుగును. వాటి బ్రహ్మ చైతన్య విచ్ఛక్తి స్వస్వరూప, స్వశక్తి, అగ్రహణత్వముతో మార్పేమాత్రమును అసంభవముగనుక ఏ యుగధర్మ మెట్టిదైనను వాటి చితాగ్ని ప్రాణ, శౌర్య, శుభంకరతత్వము సత్, చిత్, ఆనంద సమ్మేళిత సదభయ, వరదాత్మకముగ పరిణామమగు చునేయుండును. ఇంచుకను మంత్రపటిష్ఠనుగూర్చి తెలుపుటయినది. ఇక ఉపాసకుని లక్షణముకూడ విచారణీయమే! ఈ విషయము తరచిన కొద్దిని తరుగునదికాదు. ఏలనన, వ్యక్తులు భిన్నభిన్నశ్రమ, ఆవరణ, విక్షేప, విషమ విషయాది నిమగ్నులు గనుకను. గనుక ఉపాసకుని పవిత్రతను, అర్హతను వర్ణించుట వ్యర్థకాలక్షేపము కానగును. ఈ విషయములు స్వల్పయోచనవల్లను స్వయంవిషితమే యగును. గనుకను ఒక్క విషయమునుమాత్రము ఆనగా ఎవరు స్వధర్మానుష్ఠానపరులో, ఎవరు అసహన, అన్యత, అప్రేయ, అసభ్య, అక్రమ, ఈర్ష్యహింసాది హీనమానస తత్వమునకు దూరులో, ఎవరువ్యభిచార, ధూమపాన, మధుమాంస, కుక్కుటాద్యంధ సేవనముచేయరో అట్టి సన్మార్గ మితాహారవిహారనిద్రాపరులు, సత్స్వభావ, సునలభావణ, సదా సహజ ఆనంద శుభేచ్ఛా సునిష్ఠాపరులో వారికిని అట్టి సాధ్యశులేరికైనను సన్మంత్రములెప్పుడును శీఘ్ర, శుభ, సఫల ప్రదములనియే ఆర్యోక్తి. గనుకను ఎవరు తాము సన్మార్గావలంబకులై ఏతస్మంత్రోపాసనకు కడంగువార లెప్పుడు మంత్రసిద్ధిని పొందు టనుమానించ కూడదు.

ఈ సూర్యోపాసన మంత్రములు మూడువిధములుగా నున్నవి.  
(i) శ్రీసూర్యార్చ మంత్రములు, (ii) శ్రీ సూర్య నమస్కార మంత్రములు,

(iii) శ్రీసూర్య జప. ఉపాసనామంత్రములు. మొదటివాటిని సూర్యారాధనచేయు నప్పుడు పఠించును. రెండవవాటిని సూర్యనమస్కారములుగాని, అసనములు వేయునప్పుడుగాని ఉపయోగించుదురు. (iii) మూడవవాటిని కామ్యార్థములపొందికకుగాని, లేక ముక్తిప్రదమునకుగాని జపింతురు: ఈమంత్రములు తపశ్శర్యలో ప్రయోజనకరములు. ఇప్పుడు ఈ అధ్యాయములో మూడవ శ్రేణికి చెంది పూర్వపురుషుల అనుభవసిద్ధిని చూపించుటకుగాను యిందివ్వబడినవి.

గాని యిప్పటికిని ఆయా పూర్వానుభవములప్రాప్తి నుత్సహించు నెడల ఆ మంత్రములనే యుపాసించవలసియుండునని తెలియవలెను. ఈ ఉపాసనామంత్రములు అక్షరసంఖ్యభేదముతో వివిధములగ నున్నవి. ప్రస్తుతకాలములో సవితృత్రిపాదగాయత్రియును శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రములురెండే ఉపాసనకు వాడుకలో నున్నటుల కనబడుచున్నవి. ఇవి గాక శ్రీ సూర్యగ్రహజపమునకుగాను వేరుగా నవగ్రహ జపమంత్రములలో కొన్నిగలవు. ఈ నవగ్రహ జపమంత్రములు, నవగ్రహ జపారాధనచక్రములు, నవగ్రహ అష్టోత్తశతనామములు వేరు గ్రంథరూపముగా ప్రచారములో నున్నవి చూడనగును.

ఈ దిగువ నివ్వబడిన శ్రీ సూర్యోపాసన మంత్రములను వాటి అక్షర సంఖ్యనీమమునుబట్టి వీజాక్షరములతో అనుకరణచేసి వాటి ఆద్యంతములందు వలయుచోట శ్రీకారమును అనగా శ్రీ, శ్రీం, శ్రీః, అను వాటిలో నొకదానినిజేర్చి శుభప్రదమును, శీఘ్రఫలదమును, సర్వ సంరక్షకముగను, ముక్తిదముగను నుండునటుల నివ్వబడినవి. ఇయ్యవి ఉపాసకుని కామ్యార్థమనోభీష్టసిద్ధికేగాక, వాటి అవలంబనచే బ్రహ్మజ్ఞానప్రాప్తియును కలిగి, ఏతద్జ్ఞానగ్రాహ్యోనుభవములచే జీవముక్తియును, దేహాపతనంతరమున శాశ్వతబ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్తియును లభించి పిమ్మట క్రమముక్తిని ప్రసాదించగలుగునని విశ్వసించి వాటిని వారివారి యనుభవసిద్ధితే నిరాటంకముగ, నిస్సందేహముగ, నిర్భయముగ నుపయోగించుకొందురని విశ్వసించుచున్నాము.



## శ్రీసూర్య ఉపాసనా మంత్రములు

శ్రీ సవిత్ర త్రిపదాగాయత్రి మంత్రము:—

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవశ్య  
దీమహి । ధియోయోనఃప్రచోదయాత్ ॥

ఈ మంత్రమును బ్రహ్మగాయత్రి మంత్రమనియు పిలుతురు. ఇది వేదిముఠా కర్మకాండకు సంబంధించిన ఋక్కులనుండి “సవిత” బ్రహ్మ చైతన్యపరముగ విశ్వామిత్ర మునిపుంగవునిచే ద్రష్టతచేయబడిన మంత్ర రాజము. ఇయ్యది చతుర్వింశతి యక్షరములు గలిగిన త్రిపాదముగ ఋగ్ యజుసామములనుండి కూర్చబడి కేవల అఘౌఘనాశకరప్రయోగకరమై ముక్తిదమై బ్రహ్మచర్య, గృహస్తాశ్రమములలో సూర్యోపస్థాన అర్ఘ్యాదిక ములకు వలయు ప్రధానమంత్రముగ నున్నది. ఇయ్యది గాయత్రి దేవతా స్వరూపిణిగగూడ శక్త్యాత్మకముగ ఉపాసింపబడుచున్నది.

ఈ మంత్రము సంధ్యావందనమునకు హృదయస్థానమై అదిత్య మండలాంతర్గతమై “భర్గవై” వెలుగుచున్న బ్రహ్మచైతన్య అఘౌఘ నాశకశక్తిసమర్థమై, ప్రథమ ద్వితీయాశ్రమీయులకు బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసా ప్రాప్త్యుపకరణమైయును, “అదిత్యధ్యానేన సకలంభద్రమితి. పూర్ణ సుఖ త్మకోమోక్షః శూయతే” అను న్యాయమున తృతీయ, తురీయాశ్రమ మున మోక్షప్రాప్తిసాధనమునై బరగుసుప్రసిద్ధమంత్రరాజమనితెలియవలెను.

శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రము:—

[2] “ఓం ఘృణేః సూర్యః ఆదిత్యోమ్.” ఇది శ్రీ సూర్యోపనిషత్తునం దుపక్రమించబడినది.

“సౌరమహామంత్రము”లను గ్రంథమందు ఈ మంత్రము విద్యా రణ్యస్వామి భాష్యముతో ముక్తిసాధనమంత్రముగ జెప్పబడినది. ఘృణేః రేఫస్యమాపకత్వేనబిందోసచ్చదానంద మాఃకత్వేన బ్రహ్మార్థ కత్వమ్॥ అదిత్యః—౨ — ఆకారస్యమోక్షయిత్యర్థమ్॥ త్య-దేహో దీనిసంబంధత్యజత్వం-వైరాగ్య భావః ఇతి. ది-దీపకత్వే ప్రకాశత్వే



ప్రాణత్వాత్ జీవత్వ కారణత్వాత్ “మోక్ష రూపామృత ప్రాపక విరతిశయాత్మక బ్రహ్మవాస్మీతి ప్రతిపాద్యతే.”

ముముక్షువులకు సైవిధమున ఏకైకాగ్రహితోపాసనచే ముక్తికారక మగును. మరియు ఈ మంత్రమును అష్టాక్షరిగ ఆరోగ్య మర్ధించుటకుసూర్యునియందుపాసించుచున్నారు.

- [3] “ఓం హ్రీం ఘృణీః సూర్యఆదిత్య శ్రీః” నమః ఈ మంత్రము దశాక్షరి. ఉత్తరదేశములో ప్రచారమునగల “మంత్రమహార్ణవము”ను గ్రంథమునందున్నది. ఈ పౌత్తము 1880-90 సంవత్సరాలలో బొంబాయినగరమందు శ్రీ వెంకటేశ్వర స్టీమ్ ప్రెస్సులోముద్రితము. ఇది అగస్త్యప్రోక్తముగా చెప్పబడినది. ఇది మనోభీష్టసిద్ధికై ఉపాసకునికిమహాత్తిరశక్తినిచ్చును. శ్రీరామచంద్రునివలెమనమును దీనినుపాసించి కష్టమైన కామ్యార్థముల సాధించవచ్చును.

- [4] ఓం “ఖం భోల్గాయనమః” ఇది షడాక్షరీ మంత్రము. ఈమంత్రమును ఓం శ్రీం రాం యిత్యాది దీజాక్షరములతో చేర్చి అష్టాక్షరిగా ఉపాసించవచ్చును. ఇది మనదేశమున మార్వారీలు, గుజరాతీలవల్లఉపదేశింపబడుచుండవచ్చును. ఇది హిందీలోనున్నది గావునవారిలోప్రచారముగ నున్నది.

- [5] ఓం “హ్రం. హ్రీం సఃసూర్యాయ” నమః ఇది షడాక్షరీ మంత్రముగ మహాపద్మపురాణమందివ్వబడినది. దీనిని ముముక్షువులు శ్రీరామ షడాక్షరివలె హంసవిధానమున జపించవచ్చును. ఇది వ్యాస ప్రోక్తము. నమఃతోచేర్చి అష్టాక్షరిగా జపించవచ్చును.

- [6] ఓం “అగ్నిర్వ్యోతి రహశుక్లం” నమః ఇదియును వ్యాసప్రోక్తమగు సూర్య అష్టాక్షరీమంత్రం. ఈ మంత్రం శ్రీ భగవద్గీత 8 ఆ-24 శ్లోకము ప్రథమపాదమునుండి తీసుకొనబడినది. బ్రహ్మవిదులైన వారు చేరు సద్గతి బ్రహ్మలోక గమ్యమును సూచించుచున్నది. గీతయందు దీని వ్యాఖ్యానమును అధ్యక్షిరోపనిషత్తు 5 ఖండం ? మంత్రముతో యివ్వబడిన “శుక్లం” పదముయొక్క వ్యాఖ్యాన

నమతో సమన్వయించుకున్నచో బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసాపరులగు బ్రహ్మవిదులు చేరు బ్రహ్మలోకగతిని చూపించుచున్నది. ఇందు అగ్ని, జ్యోతి, అహః. పంచములు సూర్యపరముగా ధ్వనించును. ఈపంచముల మంత్ర గర్భోపాసనయొక్క ఫలనిర్ణయమును “శుక్లం” అను భాగము స్పష్టికరించుచు మంత్రమునకు శక్తిభీజముగా ఉపకరించుచున్నది. దీనినిసర్వులు రోజుకు 1008 జపం దక్షిణాయమున శ్రీసూర్యకృపకై ఉపాశించి ప్రార్థించుచో ఎంతటి అస్వస్థతకలిగినను మృత్యువు సంభవించక ఉత్తరాయణమువరుకు నిరీక్షణ జరుగగలదు. ఈ మంత్రము కేవల పరమాత్మస్వరూపముగు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు దక్షిణాయణంలో అంపశయ్యపై భీష్ముని కుపదేశించి యుండెను. ఇట్లే కర్ణుడును శ్రీ సూర్యునుపాస్తిచేసి సూర్యునిలో లీనమైనట్లు కర్ణచరిత్రముచూచినచో తెలియగలదు.

- [7] ఓం “అభిత్వాశూరనోనుమః” ఇయ్యది అష్టాక్షరీ సర్వదేవతా వసీ కరమంత్రమగుటలో సూర్యోపాసనకును అనుకరించు మహామంత్రమై యున్నది.

ఇది దూర్వాసమహాముని ప్రోక్తమై స్వయముగ కుంతిదేవి కుపదేశింపబడినది. ఇది అష్టాక్షరీ మహామంత్రము, అధర్వశిరోవనిషత్ప్రతిపాదితము, వంచమఖండమందు ఓంకార శబ్ద పర్యాయపద అర్ధనిర్ణయముక్రింద శివ మంత్రమయొక్క “ఈశాన శబ్ద నిర్వచనము, వ్యాఖ్యానములో నున్నది. ఈ గ్రంథ పాఠకమహాశయులు లభ్యమగుచో దేవరాజసుధీ వ్రాసిన “కర్ణుడు” యను పుస్తకమును చూడనగును.

- [8] ఓం “మృజేః సర్వయత్న సఫలీకృతాయ”నమః ఇది “గర్భము”న ద్వాదశాక్షరీ మహామంత్రము. ఏ ప్రయత్నారంభమునను చేసి ఫలమును పొందవగును.

- [9] ఓం “సూర్యుని మరువను” ఇది గర్భమున సప్తాక్షరీ మహామంత్రము. ఈ రెండుమంత్రములు మా అనుభవజ్ఞానములో సిద్ధమంత్రములై పరిగినవి, ఈ గ్రంథము మొదలిడి వ్రాయు ఆరంభ

కాలములో ఒక పురుషుడు (ఈ గ్రామములో) పదేశ్వరుని  
సంసారమునకు దూరమైపోయి, జీవనము కోల్పోయి భ్రష్టుడై,  
ఏమీ తోచక పైగుడ్డతో దేశాంతరము పోవుచు దారిలో ఎర్రని  
ఎండలో మేము ఎచ్చటనుంచో వస్తుండగా రొడ్డుదుమ్ములో సాగి  
లవడి మా పాదములను కబళించినాడు. మేము పడేచింతై బల  
వంతముగా లేవదీసి ప్రశ్నించగా ఏదైనా ఒక్క వాక్కు చెప్పండి  
వెళ్ళిపోతున్నానని కన్నీరుకార్చినాడు. ఏమితోచకను ఆ మధ్యాహ్నపు  
సూర్యునిచూస్తూ అశ్రుధ్వజులు త్యాగబ్రహ్మము నుడివినవాక్కును  
మంత్రముగా “ఓం సూర్యుని మరువను” అనుకుంటు పొమ్మని  
చెప్పి సంపించాము. ఇదిచూస్తే సూర్య సప్తాక్షరయైనదగుట కని  
పెట్టిమేమున్ను ఆ సూర్యునిమంత్రమునఫలీకృతమగుగాకయని అర్థించి  
నాము. అతను దానిని మహామంత్రముగ ఎంచుకుని ప్రగాఢ  
విశ్వాస దీక్షతో ప్రత్యహము నిరవధికముగ జపించుచు రయిలు  
ట్టికెట్టు లేకున్నను ఎవరివల్ల ఏ పరాభవముగాని, బాధగాని  
పొందకను కలకత్తామీదుగకాశి, గయ వెళ్ళి, నాసిక్ మీదుగా తిరిగి మహా  
నదీస్నానములు, మహాక్షేత్ర దర్శనములు చేసుకుని ఈ గ్రామము చేరు  
కున్నాడు. మమ్ముల కలుసుకుని ఇది విశదపర్చగా అశ్రుమై, ఆ మం  
త్రమునే జపించినచో నీ సంసారమున్ను మరల పొసగి సుఖింతువని  
యంటిమి. మధూకర జీవనముతో శివాలయములో ఉదయ సాయం సమ  
యములలో అష్టోత్తరముచొప్పున జపించుచురాగా అతనికి ఒక మార్వాడి  
పరిచయులు 50 రూ॥ వేతనమున ఉద్యోగమిచ్చుట. నిర్నిమిత్తముగ అతని  
మామ వెతికి పట్టుకుని అతని భార్యను ఇద్దరు పిల్లలను దింపి వెళ్ళిపోవుట  
జరిగి ఆ పురుషుడు మరల గృహస్థై సుఖించుచు శ్రీ సూర్యభగవానుని  
మరువలేదని మాకు కనబడినప్పుడెల్లను చెప్పుకని నమస్కరించుకొనును.  
ఏడవమంత్రసమాచారమున్ను అట్టిదే. ఒక కంఠెనీలో ఒక ఉద్యోగి నౌకరీ  
రెండుమూడురోజులలో పోవునని దిగులుచెందెను. ఏమీతోచకను అప్పు  
డప్పుడే ఆ మంత్రమును చీటి వ్రాసి అనుష్ఠించుటకు ఒకపదియిచ్చియుం

దగా ఇప్పటికా అపాయము తొలగినదని సుఖించుచున్నాడు. ఇవి మా కన్నులారచూచిన విషయములు. గనుక పాతకమహాశయులు ఇందుగల ఒక్క మహత్తర సూచన గ్రహించి ప్రత్యక్షస్వరూపబ్రహ్మను చూస్తూ ఆహ్లాదపూరితముగా ఉపాసించును. శక్తిని ఆరాధించి సఫల మనోరథులుకాగలుగుదురని విశ్వసించుచున్నాము. “మాటలే మడిమంత్రము” అన్న ఆర్యోక్తిని బట్టి ఉపాసకుని ఆర్తియొక్క తపోయజ్ఞము, జపయజ్ఞము

\* శ్లో చతుర్విధాభంజంతే మాంజనాసుకృతినోఽర్జనః.

ఆర్తిజిజ్ఞాసురర్థార్థజ్ఞానీచ భరతర్షభః”

గీత 7-16

పై భగవద్వాక్యప్రమాణముచే సద్యస్కాలముననే భగవత్పూజమై, ఫలదమగుట్లు అనుగ్రహించగలుగునని తెలుసుకొనవలెను.

ఈ సంవర్షములో మాండవ్యకావమును నిరోధించగలిగిన “సుమతి” యను పత్రికచేసిన సూర్యోదయ ప్రతిఫలన, ప్రతిజ్ఞను తెలుసుకొన్నచుడల పూర్వకాలము ఒక్క మనోమయదారుడ్యముననే ఎట్టి మహత్కార్యములు సలిపిరో తెలియవలెను. గనుకను దృఢమనస్సంకల్పముచే ఆ సూర్యభగవానుని ఏ మంత్రమున ఏకార్యమునకైనను జపించినచో కృతార్థులగుట నిశ్చయము.

[10] “ఓం రాం హ్రీం హ్రుణ్ః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః” లేక “ఓం రాం హ్రీం శ్రీం హృణ్ః సూర్యాదిత్యోన్నమః”

అనియును ఉపాసించవచ్చును. ఈమంత్రము బీజాక్షరములు ఓం రాం హ్రీం శ్రీం తోద్వాదశాక్షరీమహామంత్రము. ఈమంత్రమువాన ప్రస్తావనములో సావకాశముగా అనుష్ఠింపదగినది. ఈమంత్రముచాలా శక్తివంతమైనది ఇందు ఓంకారము బ్రహ్మాత్మకము (తైత్తిర్యోపనిషత్తు శ్లో 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100) రాం-ఇందు ర్ కారము ఆకారము ం బిందువుతో చేర్చబడి సూర్యునిచ్చాగ్నిబీజమై ఉపాసకుని మనో, వాక్కాయములందు జీర్ణించియున్న అణుమణులను, అణుములను, అశ్లీల

\* ఈ శ్లోకమును గీత 4-అ 24 శ్లో, 6-36 శ్లోకములతో అన్వయముచేసిన సమంజసము.

అశౌచములను సడలించి శుద్ధిసంస్కారము కలుగజేయును. అది శంకర భగవత్పాదులవారి శ్రీరామకర్ణామృతమందు,

శ్లో. “రాశజ్ఞోచ్చారణమాత్రేణ ముఖాన్నిర్యాంతి పాతకాః।

పునః ప్రవేశభీత్యాచమకారస్తుకవాటవత్॥”

యని ఈ అగ్నిబీజసంస్కారోపయోగముచక్కగ చెప్పియున్నారు. ఈ బ్రహ్మగ్ని ఉపాసకుని ప్రయత్న అప్రయత్న ప్రస్తుత, పూర్వ కృత. మత, కుల భ్రష్ట. దేవ, దేశ. స్వామి, గురుద్రోహ, జంతు పశు పక్షి క్రిమి కీటక, వర హింస, పరధన, పరాన్న, పరగ్రంథ, పరకాంతాపహరణ, జూర, జార, చోర, మధుమత్తు, ధూమపానము, వరనింద, పరాపవాదగ్రస్తత అశౌచ, అన్యత, అస్తేయ, అసత్య, అసభ్య, అక్రమాద్యనేక రౌరవాదిహేతువగు ఆశాపాశ, మమకార, తృష్ణాద్యనేకరకంబులగు మహా పాతకోపపాతక భంజనమొనర్చి ఆతనిని నిష్పాపిగ, శుద్ధునిగ క్షణక్షణ ప్రాకృత కర్మజ్ఞాన మొనర్చుచు, నిత్య నిర్వికార పవిత్రత నిచ్చుచుండును.

సాధారణముగా రకారము అగ్నిబీజమవి వాడుక. ఆ బీజము దాహ కరమని ఎంచుదురు. గాని. అంతమాత్రముననే దానికి ఇతర శక్తులు లేవని గాదు. రకారము యితరాక్షరసంపుటితో దాని దాహకశక్తి వదలిపోయి సర్వసాత్వికసరసరసాత్మకముగ పనిచేయుచున్నది రకారముతో రేఫ అగ్ని రేణువు + పరమాత్మసాత్వికతత్వ బీజములు (గీత 10-33) అ, ఆ.లుచేరి నప్పుడు ర, రా యగుచు దాని బీజస్వభావము కొంత పరివర్తన చెందును, ర + మ్ (ం) రా + మ్ రమ్, రామ్ (రం. రాం) అగును. రమ్, రామ్-క్రీడాయాం అనిధాత్వర్థకము దీనినుండియే రామశబ్దము ఏర్పడినది. రమ్, రామ్-క్రీడాయాంధాత్వర్థకత్వముగా మృత్యుఽజయ. సర్వవ్యాపక, ఆనందాత్మక, ఆకర్షణతత్వములను అనుభూతమొనర్చుకొనును. అటులనే రేఫ ఇతరాక్షరసంపుటితో తన దాహకశక్తిని కోల్పోయి సంపుటశబ్దశక్తి లక్షణములను ఆవహించుకొనును. శ్రీకారముతో రేఫ శుభదము, సంసక్తరము, సౌఖ్యమును అగుచున్నది. ర. రా కారములు స్థలాంతర ప్రయోగాంతరములతో అగ్నిబీజములుగను, శుభదములుగనుకూడా పనిచేయును.



శ్రీరామ అష్టాక్షరీమంత్రములో “ఓం శ్రీం రాం రామాయనమః” యని త్రీదగ్గరనుంచి ఉపదేశితులగుచున్నారు. “శ్రీం రాం రామాయనమః” యని శ్రీరామయంత్రమునకు మువ్వ-బిందు, మంత్రములో బీజముగానున్నది. ఈ యంత్రమంత్రములు సర్వసాత్వికములు, సర్వశుభదములు.

మరియు వాల్మీకిమహాకవి శ్రీరామనిగూర్చి 32 సుగుణములున్నవని చెప్పుచు :

శ్లో. “ఇక్ష్వేకు వంశస్రభవో రామోనామజినై శ్రుతః ।

నియతాత్మా మహావీర్యోద్యుతిమాన్, ధృతిమాన్, వశి॥”

\* ఈ గుణములు ఇక్ష్వేకు వంశప్రభవమువల్లను రామనామమువల్లను అభివనవనినారు. గనుక “రామ”నామహృదయములోగల రామ్. రామ్ రిం రాం బీజములకు క్షమాశ్చ త. శరణ, కరుణాదిసత్-సాత్వికశక్తి సమారంభమగు సర్వ శుభ సుఖ, శోభాయమాన, అనందాత్మకమగు సువాక్ ప్రసాద కరశక్తి, మహాత్ము లిమిడియున్నవని తెలియవలెను. మరియు ఈ రామ్-రాం బీజము శ్రీంతోగూడియున్నదనుటకూడ సర్వశంకారహిత శుభంతరమని విశ్వసనీయమైయున్నది.

హ్రీంకారము శ్రీ సూర్యమంత్రాత్మక షడంగబీజమై ఉపాసకునికి తాను చేయబోవు మహామంత్రముయొక్క పటుతర అవాహన, ఆవేశ, దేహాంగరక్షక, ఆకర్షణాది శక్తిపాతిహేతువై మంత్రగర్భ సూర్యదేవ హృదయానుగ్రహ శీఘ్రప్రాప్తమునకు దారితీయుచుండును. నమః అను ద్వ్యక్షరములు ఈ మంత్రోపాసన కృత్యమును సర్వమును-శ్రీ సూర్యాయస్వాహా, శ్రీ సూర్యాయఇదన్నమమ, ఇత్యాది అర్పణ (హోమఫల

\* ఈ సందర్భములలో శ్రీ త్యాగయ్యగారి కృతులలో

[1] “రమించువారెవరురా-రఘూత్తమా నినువినాః”

[2] “లక్షణములుగల రామునికి

బ్రదక్షిణ మొనరించమురారే॥”

యను కృతులను. వాటి వ్యాఖ్యను (కల్లూరి వీరభద్రశాస్త్రిగారు వ్రాసినది) చూచుటకు ప్రోత్సహించుచున్నాము.



సాదృశమైన) తత్వమును ప్రేరేపించుచు ఎప్పటికప్పుడు విశుద్ధ పూర్ణాంతః  
కరణమగు శ్రీ భాస్కరబ్రహ్మ హృదయాంతర్యగ్నియందు

శ్లో. బ్రహ్మర్పణం బ్రహ్మహవిర్బ్రహ్మగ్నౌ బ్రహ్మజాహుతమ్,  
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మకర్మ సమాధినా.”

గీత 4-24 శ్లో.

నిష్కలృష. నిష్కామ. విష్క్రియాత్మకహవిస్సుగా అర్పణచేయు కృత్య  
ముచో సవికల్పక అంతర్ పశ్యంతిసుజ్ఞాన కోశాత్మక సమాధ్యవసనను  
గ్రహించుటకు సమర్థములు. శ్రీం కారము ఏతత్సర్వ అనుష్ఠానమును శీఘ్ర,  
సులభ, శుభర మొనర్చుటయేగాక శ్రీంకారమందుగల శకారము స్థూల  
దేహాత్మకమై రకారము సూక్ష్మదేహమై, ఈకారము లింగదేహాత్మకమై  
ఉపాసకుని ప్రాకృత తనుతత్వమును బిందువు బ్రహ్మగ్నియందు  
వ్యప్తి, సమిష్టిలయానుభూత తురీయసిద్ధిని ప్రసాదించును. ఇయ్యది  
పరిపూర్ణ నిర్విశేషబ్రహ్మాత్మకమైన మంత్రమును, సర్వాభీష్టసిద్ధిదమును,  
సులభము క్రిప్రదమునగు ఏకైకమంత్రము. ఇట్టి బ్రహ్మాత్మక సాదృశ ద్వాద  
శాక్షరి మహామంత్రమునే “ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ” యను  
దానిని నారదోపదిష్టుడై పసికందగు ధృవుడుపాసించి కృతార్థుడయ్యెను  
కదా! ఏతన్మంత్రము పసిబాలుడగు ధృవిని స్వరోచ్ఛారణదోషమునుంచిన్ని  
సర్వశ్రద్ధ సీమాదులలోపమునుండిన్ని కాపాడుచునుకూడ యాతని  
శ్రేయః కామ్యములందు తీర్ణుని చేయగలిగినది. మరియు ఈ సూర్య దశా  
క్షరిమంత్రము అవసరమైనచో ఉత్కటమైన ఆపత్కాల, మహోపద్రవ  
అర్తిసమయములందును, ఒక తీవ్ర మనోభీష్టసిద్ధికిని యిటు గృహస్తుల  
కును, అటు వానప్రస్థులకును, ముఖ్యముగ ఉపాసించవలసినదై తుదిన సకల  
సౌఖ్యకరంబును మహాలక్ష్మీప్రదంబును, సర్వపంగళకరమును జ్ఞానప్రదం  
బును, సంకల్ప శీఘ్ర సులభసాధ్యఫలదంబునగు మహామంత్రమని తెలియ  
పరెను.

(11) “ఓం నమో భగవతే శ్రీ సూర్యాయ అక్షితేజసేనమః”

అష్టాదశాక్షరీమంత్రము-అక్ష్యపనిషద్వోక్తము.

ఉపాసకులు దీనినే చిన్నవిగా:- (పిల్లలు-నిరక్షరులుచేయవచ్చును)

(1) ఓం “నమో భగవతే సూర్యాక్షితేజసే” నమః” ద్వాదశాక్షరి.

(2) “ఓం నమోభగవత్ర్యై సూర్యాక్షితేజసేనమః” పంచాదశాక్షరి.

పెద్దవాడు అష్టాదశాక్షరి చేయుట మంచిది శూద్రులుగాని పిల్లలుగాని కన్ను జుట్టులకు ద్వాదశాక్షరిగాని, పంచాదశాక్షరిగాని చేయవచ్చును.

ఈ మంత్రమును నేత్రరోగులు ఉచితరీతిని ఉపాసన చేయతగును. ఈ మంత్రోపాసకులు ఈ మంత్రమును 8 మందికి ఉపదేశమిచ్చినచో తమవంశమున అంధత్వముగాని, నేత్రరోగములుగాని కొన్ని తరముల వరకు రానేరవని అఖ్యేఉపనిషత్ప్రమాణము.

(12) ఓం “సద్యోజాతవామదేవఅఘోర తత్పురుషాయ

ఈశాన సర్వదేవాయ” నమః

లేక

ఓం “సద్యోజాతవామదేవ అఘోరతత్పురుషాయ

ఈశాన సూర్యదేవాయ” నమః

యను పంచబ్రహ్మాత్మక ద్వివిధమంత్రమును ఓం, నమః యను అనుకరణలతో వేదమంత్రముగ వ్రాయబడినది. ఈ మంత్రము మహేశ్వరునిచే సర్వ సగుణ శక్తుల విజృంభణ ప్రబోధకరముగ మహాబుషిశాకలునికి ఉపదేశింపబడినది. ఇది యాజుషీయ పంచబ్రహ్మోపనిషత్తునందు సకల వివరములతో —

శ్లో. “బ్రహ్మాది పంచబ్రహ్మణోయత్ర విశ్రాంతిమాప్నుయూః ।

తదఖండ సుఖాకారం రామచంద్ర పదంభజే॥”

ప్రార్థనతో “ఓం సహనావవత్వితీ” శాంతివచనముతో అష్టోత్తరశతోపనిషత్తులందు వ్రాయబడినది. ఇందు మహేశ్వరుడు ఒక్కొక్క నామమును ఒక్కొక్క మంత్రముగ ఒక్కొక్క శీర్షమునుండి స్వరము, వర్ణము శక్తి ఫలములతో వివరణచేసియున్నాడు. అందు కొన్నింటిని ఈ దిగువ చూపినాము:—

| బ్రహ్మమంత్రము  | వేదము            | శక్తి  | ఫలము  |
|----------------|------------------|--|---|
| [1] సద్యోజాతము | ఋగ్వేదము         | క్రియాశక్తి                                  | సర్వాభీష్టఫలప్రదం.  |
| [2] అఘోరము     | యజుర్వేదము       | క్రియా                                       | 1) సర్వఅఘోమనాశనం.<br>2) యిచ్చాశక్తులు 2) సర్వమష్టప్రశమనము.<br>3) " ఐశ్వర్యప్రదము. |
| [3] వామదేవము   | సామవేదము         | 1) జ్ఞానశక్తి                                | 1) సర్వసౌభాగ్యప్రదము.<br>2) సంహారశక్తి 2) కర్మఫలప్రదము.                           |
| [4] తత్పురుషాయ | అధర్వవేదము       | సర్వశక్తివృత్                                | 1) చిచ్ఛుభము.<br>2) కామదాశ్చసర్వాధిపత్యధిభంజనము<br>3) తురీయఫలము                   |
| [5] ఈశానము     | సర్వజ్ఞ-జ్ఞానము. | సృష్టి, స్థితి, లయ వ్యష్టి- నిమిష్టి శక్తులు | 1) విద్యాప్రేరకము<br>2) సర్వఫలప్రదము  |

[అన్నింటి సంపుటి]

ఈ సర్వ కుభప్రదమును సర్వ శక్తివంతమును ఈశ్వరసాయుజ్య ఫలమును యివ్వగలట్టి మంత్రము ఎచ్చట అనుష్ఠేయమగునో అచ్చట అఖండ సుఖాకరంబగునని ప్రమాణపచన మివ్వంబడియున్నది.

మరియు ఈ మంత్రమం దింకొక విశేషముకూడ కన్పట్టుచున్నది. ఈ మంత్రమునే ఒకప్పుడు శ్రీ పరమేశ్వరుడు కౌశిక, కాశ్యప, భరద్వాజ, అత్రి, గౌతములకు [మహాఋషులు] అయిదు నామములుగ ఉపదేశించె ననియు. అక్కారణముచేతనే మహేశ్వరుడు పంచముఖబ్రహ్మముగ కూడ తెలియబడుచున్నాడని తెలియుచున్నది. ఆ యుపదేశమున మంత్ర ముయొక్క రూపము, ఏ ముఖమునుండి వెడలినది, ఆ మంత్రముయొక్క సిద్ధి కలలు తెలుపబడినవి:—

| బ్రహ్మమంత్రము  | రూపము     | ముఖము     | సిద్ధి-కలలు   |
|----------------|-----------|-----------|---|
| [1] సద్యోజాతము | నకారరూపము | పశ్చిమదిశ | 1) సిద్ధి, బుద్ధి, దుఃఖి.<br>లక్ష్మి, మేఘ, కాంతి, స్వధా, ధృతి-8 |

- [2] వామదేవము యకారరూపము ఉత్తరదిశ । రజా, రజ, రతి, పాలి, కామా, సంయమా, క్రియ, బుద్ధి, కార్య, ధాత్రి, భ్రామిని, మోహిని, మనోన్మననియను । కి కలలకు ఆశ్రయము
- [3] ఆహారము శికారరూపము దక్షిణదిశ । తమా, మోహ, క్షమా, నిష్ఠా, మృత్యు మాయా భయా, జరా య ప కి కలలకు ఆశ్రయము.
- [4] తత్పురుషాయ వాకారరూపము పూర్వదిశ । శాంతి, విద్య, ప్రతిష్ఠ, మరీచి, జ్వాలిని, యను ౪ కలలకు ఆశ్రయము.
- [5] ఈశాన యకారరూపము మధ్యస్థానము । శశిని, అంగద, ఇష్ట, మరీచి జ్వాలిని యను ౪ కలలకు ఆశ్రయము.

పై విధముగా ఈ మంత్రము నవత్రింశతి (30) శక్తి ప్రవహని బ్రహ్మములముగ మహాముఖ్యాదులనుష్ఠించి వారి వారి సర్వ మనోభీష్టముల పొందిన అనుభవసిద్ధమంత్రము వ్రాయబడినది. ఈ మంత్ర గర్భము చతుర్వింశతి అక్షరములుగలట్టి గాయత్రిచందస్సు గలిగి శ్రీ పర మేశ్వరుండగు ఆ మహేశ్వరుని “సర్వదేవాయ” అనియును సకలదేవతా పరముగ వెలువడిన మహామంత్రముగ ఓం, నమః, అనుకరణతో బ్రహ్మ పరముజేయుచు ఇందు లిఖింపబడినది. ఇయ్యది ఉత్తరీతిని అనుష్ఠించిన యడల సర్వమహోద్రవములును, సర్వ అనారోగ్యములును, సర్వ దరి ద్రావిష్టవష్ట కష్టములును బాసి సర్వ సౌఖ్యగృహకరసంపత్తిని వారి వారి మనో భీష్టములచొప్పున సర్వాశ్రమోపాసకులను పొందగలుగుటకుగాను ఈ సకలసిద్ధి సూర్యమంత్రమే సమర్థతగలదని విశ్వసనీయము.

మరియు ఈనందర్పమున 2 విషయములను పరిశీలించవలసి యున్నది, (i) ఈ మంత్రమందు ఏ మనోభీష్టమునకేని సూర్యునిపా సింపకు వీలుకలదా ?

(ii) ఆ యుపాసనకు ఫలము పొసగగలుగు శక్తియుండునా?

ఏ మంచిపని చేయనున్ననుకూడ కర్తయొక్క ప్రారబ్ధానుగతినిబట్టి జరుగుటయు, జరుగకుండుట కలుగునుకదా! ఈ విషయమటుంచి అసలు మంత్రముయొక్క యధార్థస్థితిని చూతము. మొదటిప్రశ్న ఈ మంత్రమందు సూర్యోపాసనకు వలయు ప్రేరేపణపదములున్నవా? లేవా? అది సర్వదేవ వశీకరమాయని జూడవలయును. సర్వదేవ వశీకరమంత్రము సూర్యునుపాసించుటకు తగు మంత్రమేనని యిదివరలో కుంతికిచ్చిన మంత్రవిషయములో దూర్వాసమహాబుషి ప్రోక్తమయ్యేయన్నది. కుంతి యనుష్ఠించిన “అభిత్వాశూరనోనుమః” అను మంత్రవివరణ అధర్వశిరోపనిషత్తునందు గవనగును. ఆ పదములు పరమేశ్వరుని స్వప్రకాశానంద శౌర్యమనాదుల మగ్గడించుచున్నవి. అయ్యును దూర్వాసుడు సూర్యోపాసనమంత్రముగ నుపదేశించినాడు. గాని, ఈ మంత్రమందు ఆ సర్వేశ్వరుని ప్రేకపూర్వకమగు “ఈశాన”ము ఆయన సర్వదేవత్వ అధిష్టానము “సర్వదేవాయ” అను పదమును, లేదా సర్వదేవసంబోధనార్థకమగునటులనో రెండు వ్రత్యక్షనామములుండుటతో ఇయ్యది సూర్యోపాసనకు తగు మంత్రాధారములను. మంత్రోద్ధరణను కలిగియున్నదనుట నిస్సందేహము. మరియు ఈ మంత్రముయొక్క రెండవరూపము “సద్యోజాత...సూర్యదేవాయ” యనియును ఇవ్వబడినది. మనము సంకల్పము సూర్యునిగూర్చి చేయుచునే యున్నాము గనుకను సూర్య వ్రత్యక్షనామముతోకూడ జేర్చి యుపాసించినను అమార్పు తప్పుగాదు. మంత్రగర్భము పంచముఖకారకములగు సద్యోజాతాది పంచదేవనామములే. “సర్వదేవాయ” అనునది స్తోత్రార్థకముగ వాడబడినది. గనుక మార్పులో వ్రత్యవాయతలేఃప్రోగ “సూర్యదేవాయ” అనుటలో సూర్య సంబోధనచేతి మంత్రమునకే సూత్నవికాసము కల్గినది. గనుక రెండురూపములును ఉపాసనీయములే. గాని యంత్రమునందు ఈ మార్పు చేయననవసరమని ఎంచబడుచున్నది. యంత్రము ఈశానవాచకముతో అర్థగాంభీర్యమునను, ధ్వనిలక్ష్మ్యమునను పరిపూర్ణతను పొందినవగుచున్నది. గావున మార్పనవసరము. ఇకను రెండవప్రశ్న మంత్రశక్తిగూర్చి ఏ

మంత్రమున్ను పద, దీక్ష శుద్ధి కలిగియున్నప్పుడు శక్తి శోషించియుండక సంపూర్ణముగ నుండును. మరియు మంత్రశక్తి ఉపాసకుని నీమ, పూజా, పురశ్చరణనుబట్టి సుష్టి, పుష్టులను ప్రజ్వరిల్లజేసి ఉపాసకుని లక్ష్యమును ఉద్ధరించ గలుగుటలో అనుమానరహితము. గనుకను ఈ మంత్రము సూర్యఉపాసనా సౌకర్య సౌలభ్యముల రెంటిని గలిగియున్నదని విశ్వసనీయము.

ఈ మంత్రమును నిర్ఘంటానులు, నష్టసంతానులు, వికలసంతానులు సూర్యునియందు అనుష్ఠించితగిన మంత్రము. ఈమంత్రముయొక్క వామదేవ హంశాకతోపభోగముగ సంతానప్రాప్తి కలుగగలదు. ఈ మంత్రమును మేమిందిచ్చు (i) సూర్యరాధిన, జప, వ్రతానుష్ఠానములు (ii) ఆరు ఆసనములు, (iii) ఆదివార నీమములు. ఒక సంవత్సరకాలము లేక 6 మాసములైనను ఆచరించుచో స్త్రీలకు ఋతు-శూలనొప్పిపోయి అండ గర్భకోశములు శుద్ధి పొంది శోణమునందు స్ఫుటమగు బీజోత్పత్తి పెరిగి ఎట్టిగొడాయినుసంతాన వతియగును. అట్టితాలూకుపురుషులునుసుఖరోగములున్చోనిశ్శంకగ చికిత్స నొందిపిమ్మట ఈ మంత్ర పురశ్చరణ, ఆసనాదులు అనుష్ఠించినచో సంతానోప యోగమగు పరిశుద్ధ ప్రాణ-బీజములు (Live-Spermatozoa) వృద్ధి చెంది ఉపాసనఫలించును. మొదటిలో ఆసనములు (మూడుమాసములవరకు) ప్రతిరోజును రెండుపూటలు ఆలసట ననుసరించి శులభోపాయములతో నడువవలెను. పిమ్మట దినమున కొక్కసారి 6 మాసములవరకు చేయవచ్చును. ఆదివారమున ఆసనములు మాని వ్రత, పూజ, జపాదులు ద్విగుణముగా చేయవలెను. బ్రాహ్మణభోజన మిడవలెను. వారము, మాసమున కొక్కపర్యాయము. సంవత్సరాంతమున తగురీతిగా ఉద్యాపన నలిపి అన్న వస్త్ర, ధన, ద్రవ్యదానములొసంగి కృతార్థులు కావలయును.

[18] ఓం “హ్రీం ఘృణీః సూర్యాదిత్యః శ్రీం” నమః ఈ మంత్రము రోగ, దారిద్ర్య నాశనమంత్రముగ ఓంకారముతో అష్టాక్షరీ మహామంత్రముగ భృగుమహాఋషిచే ప్రోక్తమైనది. [మంత్రరత్నాకరము చూచేడి]



శ్రీ సూర్య హంసోపాసన మంత్రములు:—

పైనచెప్పిన నిత్యోపాసనమంత్రములుగాక వానప్రస్థ, సన్యాశాశ్రమ ములలో హంసవిధానమున చేయు సూర్యోపాసనకొరకై కొన్ని మంత్ర ములు ప్రత్యేకించియున్నవి. అవి అహంగ్రహోపాసనపద్ధతిలో చేయుటకును వీలగు మంత్రసంపుటి. కైవల్యకాములు ఆవిధిరోనే ఉపాసించవలయును.

శ్లో. యత్రయత్రమనోయాతి బ్రహ్మణస్తత్ర దర్శనాత్ ।

మనసోధారణం చైవధారణాపరామతా॥

అను న్యాయము చొప్పున యింద్రియ నిగ్రహణచే దేహ స్వస్థతయును, దేహ స్వస్థతచే మనోబలమును, మనోబలముచే మనశ్శాంతియును చేకూరి ఆ నిశ్చల మనస్సును దేహాంతర్గత హంసయందు ధారణచేసి, ఆ మనో హంసను గురు ముఖముగా తెలుసుకుని సూర్యభగవానునియందు లయ మునుచేసుకుని నిర్గుణబ్రహ్మతత్వ సత్-చిత్-వరానందానుభవసిద్ధిని వాన ప్రస్థ, తురీయములందు సాధించగలుగు మంత్రములు. శ్రీ హంసార్క జపమంత్రములెవ్వి యనగా:—

[14] ఓం “సోహమర్కః పరంజ్యోతిః” నమః

వానప్రస్థాశ్రమమున ఇది హంసార్క అష్టాక్షరీమంత్రము: మహావా ఉపాసించునవి క్యోపనిషత్ప్రతిపాదితము. ఏదై తేపరంజ్యోతిస్సనునది 3 మంత్రములు. యున్నదో ఆ చితాదిత్యఆనందస్వరూపుడనే నేనేనను భావము-అనుభవము. ఇది కుటీచక సన్యాసమున సాధనచేయనగు సాంప్రదాయముగలది.

[15] ఓం “అర్కజ్యోతిరహం శివః”

ఇది హంసార్క అష్టాక్షరీమంత్రము. మహా వాక్యోప నిషత్ప్రతిపాదితము. ఏదై తే చితాదిత్య జ్యోతిస్వరూప మున్నదో ఆ పరమశివుడను నేనేనని భావించుట. ఇది యును కుటీచకముననే సాధితము. ఇచ్చట శివశబ్దము పరబ్రహ్మవాచకము.

[16] ఓం “ఆత్మజ్యోతిరహం శుక్రః”

ఇదియును హంసార్క అష్టాక్షరీ మంత్రమే: మహా  
వాక్యోపనిషద్బ్రతిపాదితము. ఏదైతేచితాదిత్య జ్యోతిస్సు  
గానుంటు, శివస్వరూప పరంజ్యోతిస్సుగా నుంటున్న  
ప్రత్యగ్ బిన్నపరిమాత్యస్వరూపముగ నున్నదో ఆ  
పర్వజ్యోతి స్వస్వరూపుడమ నేనేయని యనుభవము  
చేయును.

[17] ఓం “సర్వజ్యోతిరసావహోమ్”

తృతీయహంస,  
పరమ హంసాశ్ర  
మములందు  
ఉపాసించునది  
2 మంత్రములు

ఇదియును హంసార్క అష్టాక్షరీమంత్రము మహా  
వాక్యోపనిషద్బ్రతిపాదితము. ప్రత్యగ్ ప్రకాశ అభిన్న  
మును, పరప్రకాశ అభిన్నుడు ఓంకారస్థ ప్రత్యగ్-పర  
అనిభాగైక్య తురీయ తురీయుడై యున్నానో ఆ నేను  
నిష్ప్రతియోగిక, స్వమాత్ర పరబ్రహ్మమును. ఈ మం  
త్రముపైనుచహరించిన మూడు హంసార్క-మంత్ర  
ములకును సమ్యక్ ప్రతిభ గలిగినట్టి “అహంబ్రహ్మే”  
“సూర్యంసస్సోహమ్” అనునట్టి తురీయ భావము  
నొనంగి స్వస్వరూప సంధాన మొనంగును.

[18] “ఓం హ్రం శ్రీం సూర్యంసోహమ్”

లేక

“ఓం సూర్యం సస్సోహం”

లేక

“ఓం సూర్య హంసోహమ్”

లేక

“ఓం సూర్యాహమస్మి”

ఇవన్నియు స్వల్ప అక్షరమార్పులతో హంసార్క షాక్షరీ మంత్రములు. తురీయులు బ్రహ్మపరముగా “బ్రహ్మైవాహమ్” “బ్రహ్మహమస్మి” అనుచు అద్యయబ్రహ్మ ఆభిన్నభావము నొందుదురో, అట్టిదై శ్రీ సూర్యపరముగ ఆత్మ-ఐక్యభావము నొంది బ్రహ్మలోకనివాసాదుల ప్రమేయములేకనే ప్రత్యగ్రుచ్చహైక్యమగుదురు. 16, 17 నెం. లలో గల మంత్రములు ప్రయోగ, ప్రయోజన, ఫలితములలో సమాన ప్రతిపత్తిగలవి. గనుక ఏదైనను అనుష్ఠయములే.

ఇందిచ్చిన మంత్రములను అనుష్ఠించుటకు వీజాక్షరముల సంగతి పరిశీలించనగును. అనంతశబ్దములకు కారణమైన ఓంకారమునుండియే అన్ని అక్షరములును అన్ని భాషాశబ్దములున్ను ఉత్పత్తియగుట, వాటిస్వర శుభేచ్ఛ, సౌశీల్య లక్షణములను గురించి అష్టోత్తర శతోపనిషత్తులలో అక్షరమాల్యపనిషత్తునందు చూడనగును. మరియు ఏ మహామంత్రమున్ను “ఓం”, “నమః” లతో బ్రహ్మసమ్మితముచేయబడి భగవత్పార్వితముచేయబడును. ఈ విషయమును తైత్తిరీయమునందు శిక్షావల్లలో కననగును. మరియు “నమః” శబ్ద నిర్వచన. ప్రాశస్త్యములు శ్రీ ఆంధ్ర చరిత్రకి రామాయణమున వాసుదాసుగారు బాలాకాండ ఉపోద్ఘాతమందు చక్కగ తెలిపియుండుటను తెలుసుకొనవలెను.

శ్రీ సూర్యోపాసనమంత్రములలో చాలావాటిలో వీజాక్షరము లిమిడియున్నవి. లేనిచోట ఓంకారమున్ను. నమః శబ్దమున్ను చేర్చి ఉపాసించిన భగవత్పార్వితమగును. కొన్ని మంత్రములు ఋషిప్రోక్తములైనవి. వాటికి ఆ ఋషులపేర్లను చెప్పుకొనవలెను లేనివాటికి “బ్రహ్మ” ఋషిః అని చెప్పదురు. ఛందస్సు సవితృగాయత్రి ఛందస్సు చెప్పవచ్చును. భాషకు శరీరమైవజ్జీ అక్షరములన్నింటికి ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క శుభంకరమైన శక్తి గలదని, ఈ శక్తి ఆ అక్షరముల స్థానములనుబట్టిన్ని. ఆయా మంత్రముల ఉపాసనసంకల్పమున్ను, ప్రయోగమునుబట్టిన్ని. మారును. అనగా ఒకే అక్షరము వివిధమంత్రములలో వివిధములుగా అనగా వీజముగాను, శక్తిగాను, కీలకముగాను పనిచేయవచ్చును. అటులే 16,

రాం. క్రోం. హ్రోం, హ్రీం శ్రీం, శ్రీః యిత్యాదులు భిన్నమంత్రములలో భిన్నముగా అనగా శక్తిగా, బీజముగా, కీలకముగా ఉపయుక్తము కావచ్చును. దేవతవిషయములో పరమాత్మ, బ్రహ్మ, ఆదిత్య గాయత్రి, దివాకర ఇత్యాదులను దేవతగా చెప్పవచ్చును. ఋషులవిషయములో ఏ ఋషి లేనిచో “బ్రహ్మ” ఋషిః అని చెప్పవచ్చును. ఈ మంత్రములను అగస్త్యుడు, సనత్కుమారుడు, భృగు, వ్యాసుడు, విశ్వమిత్రుడు ఇత్యాదులు అనేకులు చెప్పిరి. ఉపసారణాః—కుంతి జపించిన “అధిత్యాశూరనోనుమః” యను మంత్రము తీసుకున్నచో దీనిని ఓంకారముతో జపించమని చెప్పబడినది. ఈ మంత్రమును శ్రీ సూర్యభగవానుని పరముగ సంతానముకొరకు ఎవరైన ఉపాసించనెంచినయడల దూర్వాసుడు ఋషిగాను, సూర్యుడు దేవతగాను, ఓంశక్తిగాను, గాయత్రిచంద్రునిగాను శ్రీం కీలకముగాను, క్రోం బీజముగాను చెప్పుకొనవచ్చును. ఈ విధముగా ఈ సూర్యోపాసన మహామంత్రములను సంకల్పానుకూలముగా ఎవరికివారు ఆయా మంత్రముల అనుకూలతనుబట్టి నిర్ణయించుకుని, \* శ్రీ సూర్య షడంగములతోను మరితర బీజాక్షరములతోను నద్దానిని గురుముఖముగా పొంది తగు శ్రద్ధా భక్తులతో నుపాసించినచో శ్రీ సూర్యభగవానుని కృప తప్పక కలుగునని ప్రగాఢ విశ్వాసమున్నయడల తప్పక ఆ సంకల్పసిద్ధి యగునని మన వేదమే మనకు అభయమిచ్చుచున్నదని తెలియవలెను. ఇవి మహాసాత్వికసిద్ధి మంత్రములగుటలో బీజాక్షరోపయోగమునందు ఏ అనుమానములున్ను అవసరములేదని తెలియవలెను.

\* ఇప్పుడు మనము సాత్వికములగుకామ్యార్థఫలములు, ముక్తినిచ్చు మహామంత్రములనంగతి చూచుచున్నాము. ఇవి యితర ఉచ్చాటనా మంత్రములవంటి క్షోద్రములుగావు. గనుకను బీజాక్షరములు ఉపయోగించుటలో ఏవి, ఎచ్చట ఉపయోగమో, అనుపయోగమోనను భయ మనవసరము. ఏ అక్షరము ఏ బీజముక్రిందను, ఏ బీజముకు ఏ అక్షరము వాడినను తప్పులేదు. ఇచ్చట అక్షమాలికోపనిషత్తులోని కొన్ని అక్షరముల ఫలమును తెలుసుకొందురుగాక.

వయస్కులు, చేతనగువారు ఈ మంత్రోపాసనకుతోడు అవసరమునుబట్టి, అనిగా అనారోగ్యమునకు, దేహాభివృద్ధిగాను, యింద్రియబడిన శ్రీ సూర్య-నమస్కారాసనములు సంపత్తికరించినచో వారి ఆరోగ్యము శీఘ్రకాలములో చక్కబడును. అన్నింటికిని మూలము మన మనో దృఢ సంకల్పము. సంకల్పానుగుణ్యముగా ఆసాక్షత్ కృపామయుడు, అతి సులభ సంతోషి (నమస్కారమంత్రమునకే), అవ్యాజి-శిరుణ-పీక్షణ-కిరణనేత్రుడు, భగవానుడు, పరమాత్మా ఆ శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి యందు చేయగలుగు మనోలగ్నము, అనుష్ఠానకృత్యముయొక్క శక్తి యందు విశ్వాసము, ఘోష, పురశ్చరణాదులు, ధ్యానము, శిరసాష్టాంగ పశ్చాత్తప్త నమస్కారములు మనలను మన సర్వ ఘోషకా ఘోష విమోచనచేసి, మన అజ్ఞానమును, లోపములను పరిరక్షించి, వెనకటికాలములో ఆ పసిపాపను ధృవుని. ఆ పరాక్రమవీరుని శ్రీరాముని, అమాచుకురాలు కుంతిని, మృగతుల్యులగు జాంబవత్ హనుమదాదులను, విద్యార్థి, బాలుడు అల్పజ్ఞానిని యాజ్ఞావల్క్యుని కాపాడి, యుక్తముగ దీవించి, ప్రయోజకుల గావించినటుల, సర్వయశశ్శుభేచ్ఛలు చేకూర్చగలుగునని విశ్వసించి ఆ భగ

అం = ఆకర్షణాత్మకం.  
 ఊం = 1. సర్వసిద్ధిప్రదము  
 2. మోహకరము  
 కం + ఓం + రం =  
 = క్రోం. 1. విషహరం  
 2. కళ్యాణదం  
 ఘం = 1. సౌభాగ్యదం  
 2. స్థంభవరం  
 సుం = 1. సర్వకారణత్వం  
 2. శక్తిత్వం  
 రం = 1. దాహకము,  
 2. పాపహరం

హం = నిర్మలత్వం  
 శం = 1. సర్వఫలప్రదం  
 2. పవిత్రం  
 మంత్ర రత్నాకరములోవి.  
 హ్రీం = 1. శక్తిత్వం  
 2. సగుణం  
 శ్రీం = శక్తిత్వం  
 ఓం = "  
 శ్రీః = 1. శీఘ్రఫలదం  
 2. జయము.

ఈ విధముగా భాషలో ప్రతి ఒక్కరము అనేక స్థలములలో, అనేక ఉపయోగములలో వాడబడగలవు. ఇవే సాత్వికములలో ఒక విధముగాను, తామసాదులలో మరొక విధముగాను పనిచేయును.

వాసుని శ్రీ సూర్యునికి నమస్కరించి కృతార్థులగుదురుగాక యని మా ఆనుభవపూర్వకముగకూడ ఆశించుచున్నాము.

ఈ సూర్యోపాసన దేవవిదితమై, అనాదిసిద్ధమై అనివర్జ్యమగు అనంతశక్తివంతమై పాపహారిమై త్రికలజకుద్భిదారణమై క్రమముక్తికిని, సమ్యక్సాధి ఆత్మసంయమనోద్ధరణకును సులభసాధనమైపరిగుచున్నది. ఈ యుపాసనపల్ల మన పూర్వులు ఎట్టి సౌకర్యములు చేకూర్చుకొనినది కాన్ని పరిశీలించుముగాక.

త్రేతాయుగములో మాయామానుషావతారమగు శ్రీరామచంద్రమూర్తి రావణసంహారసమయమున మానుష మాయానిస్సారతను నిగ్రహించలేక ఆ రావణ శివశక్తిని అజంభతోకుండెను. దేవమానస సంచారుడగు శ్రీరామమూర్తి గురువగు శ్రీ అ. వ. ముషీంద్రుడు దివ్యదృష్టివది ఎఱింగి సమయానుకూలముగ మరల శ్రీరాముని సందర్శించి తానిదివరలో నిచ్చియుండిన శ్రీ సూర్య దశాక్షరీ మంత్రమును జపించమని సూచించెను. శ్రీరామచంద్రుడును ఎల్లెయని నద్దానిని జ్ఞప్తిం దెచ్చుకుని సవిశేషముగ నా మంత్రమును "ఓం ఘృజేః సూర్యాదిత్య శ్రేః నమః"

యని యనుష్ఠించి తన శ్రీమన్నారాయణాంశమేయగు శ్రీ సూర్యనారాయణుని త్రయాగ్ని త్రినేత్రాగ్ని మహద్భక్తి యాస్వాదించి పిమ్మట ఒక తృతీయ రాషణుని నాభిస్థానమందుగల అమృతకలశమును చిన్నభిన్నములొనర్చి తదుపరి ఏతన్మంత్ర దశాక్షరికిని అక్షరమునకొక శిరస్సువలతున బలినిచ్చి కృతకృత్యుడయ్యెను. ఈ విషయము వాల్మీకి వ్రాయనంతమాత్రముననే మన మపహసించుట తగదు. శ్రీరామచంద్రుడు అదిత్య హృదయము (స్తోత్రము) పఠించి రాషణుని \* తెగటార్చెనను ప్రచారమునే విశ్వశించుచున్నాము. గాని శ్రీరామాగమనమునకు పూర్వమే అగస్త్యుడు ఏలకో

\* అగస్త్యుడు అచ్చటచ్చట ఆశ్రమములు నిర్మించుకుని ఆర్యావర్తమున పలుచోట్ల ఉండెను. వీరు 7 చోట్ల ఆశ్రమములు నిర్మించుమని యుండెనని తెలియుచున్నది.



తన పూర్వాశ్రమములనుంచి దక్షిణాత్యమునకువచ్చి తంజావూరుజిల్లాలో శ్రీ వేదారణ్యమునుచోట ఆశ్రమమేర్పాటు చేసుకుని చాలాకాల ముందెన నియు, అరవభాషలోకూడ కొన్ని సంహితలు చెప్పెననియు చారిత్రక ప్రమాణములు గలవు. శ్రీరామమూర్తి దక్షిణముననున్న ఋషియాశ్రమ ములలో చూడనిదిలేదు. అక్కలమందు శ్రీరామచంద్రుడు వారిని దర్శించినతరి త్రికాలద్రష్టయగు శ్రీ అగస్త్యుడు శ్రీరామునికి మంత్రమునిచ్చియే యుండును. అప్పుడే ఆదిత్యస్తోత్రమును చెప్పిరి. శ్రీ వాల్మీకి రామాయణము చారిత్రాత్మక పురాణ గ్రంథమగుటతో మహామంత్రము నద్దాని యందు బాహుమంచేయు టసమంజసమును అశాస్త్రీయము గావున ఏతన్మంత్రోపదేశగురుస్థాన ముదహరించి విడచెను. మంత్రమహార్జవమునుబట్టి ఆ దళాక్షరి ఉత్తర హిందూస్థానమున ప్రచారముననుండు, ఆ దళాక్షరి నూత్నమగు “శ్రీః” యను శ్రీకారముతో నుండుట నిదర్శనములుగ నరిగ జేంచి శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఏతన్మంత్రమనుష్టింఁచుండుననుట అసా

[1] అగస్త్యపురి-బొంబాయి రాజధానిలో నాశిక్-20 మైళ్ళ దూరములో నున్నది. ఇది ఒక అగస్త్యాశ్రమము.

[2] అకోలావద్దనున్నది బిరార్సు పరగణాలో నున్నది.

[3] కొల్లాపురమువద్ద-బొంబాయిరాజధానిలోనున్నది.

[4] సరై అహాబ్ వద్ద-సంయుక్తరాష్ట్రాలు (United Provinces) (Ata) ఆటా-జిల్లా-20 మైళ్ళు ఫాతేఘర్ పట్టణమునుంచి.

[5] హిమాలయములపైనున్న సంకిసాకు 1 మైలుదూరమున గదాల్-(ఇప్పుడు అనబడుచున్న ప్రదేశమువద్ద) రుద్రప్రయాగకు 12 మైళ్ళు మందాకినీ నదీతీరమున.

[6] సాత్పూరా పర్వతములమీద అరణ్యములో వైడూర్య పర్వతముమీద ఒకటి ఉన్నది.

[7] వేదారణ్యము-తంజావూరుజిల్లా. దక్షిణదేశము. స్కాంద పురాణం-కాశీఖండంలోను, భారతము (మూలము) అరణ్యపర్వం-8 అధ్యాయము చూడేది.

జముగాని, అసమంజసముగాని, అతిశయోక్తిగాని, అసంగతముగాని, అలాపనగాని, అక్షర్యజనకముగాని, అప్రస్తుతముగాని, అనుచితముగాని ఏమాత్రమును గానేరదు. ఆదిత్యహృదయపఠనశక్తిని మేము ప్రశ్నించుట లేదు. శ్రీహరిత్వోపాసనాదురంధ్రుడురావణబ్రహ్మయొక్క సంహారమంతటి కఠిన కార్యానుష్ఠానమునకు వలయు శక్తియు, పిమ్మట ఉపసంహార ఉపశాంతికిని తగు విధియు అనుష్ఠానము గావలయుగాన మంత్రప్రయోగము లేకనే, స్తోత్రపాఠముచే కాగలిగినదేమియు నుండదు. గనుకను ఏతిద్దశాక్షరిని శ్రీరాముడు అనుష్ఠించెననుట అసత్యముగాని, అసమ్మతముగాని, భలోక్తిగాని కానేరదని పాఠకలోకమెంచి తన్మంత్రోపయోగమును అనేక విధ మనోభీష్టసిద్ధికి గురుముఖమున పొందదగినదని ఎంచుదురుగాక! అటులనే హనుమద్బాంధులంతాదులు శ్రీ సూర్యోపాసనచేసియే ఒకరు శమంతకమణివి, మరొకరు సమస్త వేదవేదాంగనాదోపాసన శాస్త్ర, భక్తి, జ్ఞాన పారీణతను పొందెననుట విస్సందియము. పిమ్మట యాజ్ఞవల్క్యమహాముషియు సూర్యోపాసనచేసి ఆ స్వప్రకాశ చిన్మాత్రియనుగ్రహమున సర్వ స్వతంత్రమంత్రతంత్ర వేద, శాస్త్రాది విజ్ఞానపాఠంగతుడు కాగలిగెనని వినుచున్నాము. ఈతడు చిన్నతనమున కాకల్యాడను ఋషివద్ద శుక్లయాజుషము నభ్యసించుచుండగా గురువర్యుడు తనకు ఆశ్రతుడైన సుప్రియుడను రాజుకు ఒక వ్యాధిస్వస్తతకు జపముచేసి తీర్థమిచ్చిరమ్మనగా ఈతడు బాలడని ఆ రాజు ఆ తీర్థమును నిర్లక్ష్యించి తీసుకొనఁజూడెను. ఈ వటువు ఆ నీటిని దినానమున ఒకగుంజమీద పారపోయగా అది చిగిచ్చసాగెను. దానికి రాజుచ్చెరువంది మరల ఆ కుర్రని తీర్థమునకై అర్ధించెను. గాని యాజ్ఞవల్క్యుడు నిరాకరించెను. గురువుచెప్పినను విననందున ఇరువురకును వైషమ్యమేర్పడి, వటువు అచ్చటధ్యయము చేయనొల్లక, నేర్చిన విద్యయును మనీహత మొనర్చి కక్కి వెళ్ళిపోయెను. పిమ్మట శ్రీ సూర్యభగవానునియందాత్మ-మనోసంయమన మొనర్చి:—

“ఉద్యంతమస్తం యస్తమాదిత్య మభిధ్యాయకా కుర్వ  
స్నాహ్మతో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే” శృతి

న్యాయమున ఒక శ్రీ సూర్యవ్యావశాక్షరి మహామంత్రమున్ను, పిమ్మట,

“ఉద్యంతమస్త్యంతాదిత్య మభిధ్యాయన్ ।

కుర్వన్ప్రాహ్మణోవిద్వాన్ సర్వం భద్రమ్యోమ్॥”

ఇతి, శ్రీ సూర్యనిగూర్చి పై మంత్రమును తీవ్రపురశ్చరణజేసి సకల విజ్ఞాన బ్రహ్మజ్ఞాన, ఉపనిషద్వేత్తయమ్యోనని తెలియవలెను. మరియు ద్వాపరమున ధర్మజుడు శకునితో జూదమునయోడి ఆరణ్యముల కేగునప్పుడు వారితో కొందరు పౌరులును శాంతివాక్యములు చెప్పుచు వెళ్ళిరట. అప్పుడు వారలకు భోజనమమర్చి లేకపోయిదుఃఖితుడై మూర్ఛిలైనట. అంతట ధౌమ్యుడు వారినోదార్చి శ్రీ సూర్యు నుపాసించమని ప్రోత్సహించెను. వల్లెముని ధర్మరాజు సూర్యు నొక మంత్రమున యుపాసించి అక్షయపాత్రను పొంది వారలకు భోజనమిడి కృతార్థుడయ్యెను. భారతయుద్ధకాలమునాటి కుంతిదేవి సూర్యోపాసనచేత కర్ణుని కన్నదని మన పౌరాణికజ్ఞానములో ఒక ప్రచల మైనతలంపు గలదు. గాని కుంతి సూర్యమంత్రోపదేష్టయై సూర్యు నుపాసించలేదు. భోజునింటికి దూర్వారమునిరాగా కుంతిని చిన్నపిల్ల ఆయును సవర్యులుచేయుటకు పంపెను. దుర్వాసుడు ఆపెభక్తిశ్రద్ధలకు మెచ్చి ఆమెకు సర్వదేవతావశీకరమంత్రమును “అభిత్వాశూరనోనుమః” యని ఉపదేశించి ఓంకారముతో జపించిన ఫలదమగుననిచెప్పెను. కాలాంతరమున కుంతియు నద్దాని నేమరచి ఒకప్రభాతమున బాలసూర్యునిజూచి ఆ హిరణ్మయ సింధూరకాంతుల కచ్చెరువంది అటగా తలచి రా, రా, యనుచు శ్రీ బాలభాస్కరునిచూచి సూర్యుని సంబోధించుచు ఆ మంత్రమహిమపరీక్షనెంచి కన్నులు మూసి ముమ్మారుచ్చరించెను. ఆ మంత్రముచే శ్రీ భగవానుడు మూర్తిమంతుడై సాక్షాత్కరించి తన్ను పిలచిన సందేశ మేమియని ప్రశ్నించెను. కుంతి అందులకు నిశ్చేష్టయై సంకల్పరహితమని నుడివెను. గాని సూర్యుడూరకొనక ఒక పుత్రుడు కలుగు వరమడుగమనియె. దానికిని కుంతి నిరాకరించెను. అది ద్వాపరాంతము. పాండవ కౌరవ క్షత్రియకులమంతరించవలసినకాల మాసన్నమై భారతయుద్ధములో అర్జునునికి సాటి పీరుడు కర్ణుడంతిటివాడు పుట్టవలసియున్నది. దీనికి దేవతలును ప్రోత్సహించిరనియు,

కర్ణజననము అనివార్యము గావునను దూర్వాసుడు మంత్ర మిచ్చుట, సూర్యుడు స్రత్యక్షమగుట, అయాచితముగ ఒక్క తృటికాలపు దృక్కు లోనే సూర్యుడు తన దేవమానసశక్తిని కుంతియందు సుషుమ్నముగుండ యావహింపజేసి కర్ణ అయోనిజ జననమునకు, ఏతజ్జనన వృత్తాంత రహస్య మునకును కారకుడై యుండెను. ఈ వృత్తాంతము యావత్తున్న సంస్కృత మహాభారతమునను, శ్రీ ప్రభాకర ఉమామహేశ్వరపండితులవారు వ్రాసిన “దేవరాజ్య” మను గ్రంథమందును సవిస్తరసంఖ్యావణారూపములో తెలుసు కొనగలరు. గనుక దీనినిబట్టి రెండు విషయములు మాత్రము మనకెక్కువగ నుపరింపును. శ్రీ సూర్యభగవానుడు నమస్కార ప్రయోజనియు, అల్పసంకోచియనియును, క్వచిత్మాత్రభక్తిశ్రద్ధోపాసనకేని పశీకరుండని యును, యుక్తి, భుక్తి, ముక్తిప్రదాతయనియును, జగత్కార్య కారణ సూత్రపరిపాలనాధిష్టానమనియు, ఆగ్రహానుగ్రహ సర్వ సమర్థుండనియు తెలిసికొనుటే సర్వోపాసకులకు శ్రేయస్కరము.

ఒకప్పుడు శ్రీకృష్ణుని కొమార్డు యాదవరాజగు సాంబుడు మహా భయంకరవ్యాధియగు కుష్టుచే బాధితుడై మిత్రవనములో (ఇప్పటి పంజాబు రాష్ట్రము) చీనాబ్ నది ఒడ్డుననున్న శ్రీ సూర్యదేవాలయమునకు యాత్ర వెళ్ళి సూర్యునిగూర్చి తపస్సుచేసి రోగనివారణ పొందెను. తత్కృతజ్ఞత పూర్వ కముగా తానొక దేవాలయమును సూర్యునికి మూర్తానులో కట్టించెను. గాని హిందూమతద్వేషియగు ఔరంగజేబు దానిని నిర్మూలన మొనర్చెను. పిమ్మట హిందూమహాయుగములో వరాహమిహిరుడనురాజు తన బృహ జ్ఞాతక జ్యోతిషగ్రంథమును శ్రీ సూర్యస్తుతితో మొదలిడెను. మయూరుడను రాజున్న శ్రీ సూర్య \* శతకము పారాయణ మొనర్చిన్నీ. నారదుడు సూర్య పురాణము పారాయణచేసిన్ని తమ కుష్టురోగ నివారణకు పొందెను. ఏలకో అందలి ఆరుశ్లోకములు కంచిలో ఒక దేవాలయమున శిలాఖండము మీద చెక్కబడియున్నవని తెలియుచున్నది. కానిమ్మడు గొప్ప సూర్యా

\* నారదునికి కుష్టువ్యాధి ఆపాదించుట, నివారించుటనుగురించి సూర్యపురాణము 12 అధ్యాయములో చెప్పబడినది చూచేది.

రాధన అభిమాని ఆతడు సూర్యుని కొలచినదేగాక అతని నాజెములమీద సూర్యుని ప్రతిమల ముద్రింపించెను. హర్షవర్ధమానుడు, ప్రభాకరవర్ధమానుడు ఆదిత్యహృదయమును పారాయణయొనర్చిరని చారిత్రాత్మకముగ తెలియుచున్నది. ఇవిగాకను వేదవ్యాసుడు వ్రాసిన సూర్యపురాణములో అతిప్రాచీనకాలములో ఇక్ష్వకువంశీయరాజులు సూర్యు నెంతటి ప్రేమ విశ్వాసములతో ఆరాధించి తమ దైనందిక గృహ, రాజకీయ వ్యవహారములందు తమ మనోరథసిద్ధి నెటలు \* పొందినది తెలుపు అనేక గాథలు గలవు. గనుక అనాదియుగయుగాంతరములనుండి మన ప్రాచీన మత, సాంఘిక, చారిత్రక జీవితవిధానమును శ్రీ సూర్యుడు తను, తన పరివారముగు గ్రహముల మహిమవల్ల ఎంతటి గాఢానురక్తితో సంస్కరించుచున్నది తెలుసుకొనవలెను. మనమున్ను ఈ కాలమునకూడ తగు భక్తి పిశ్వాసములతో శ్రీ సూర్యారాధన ఉపాసన, నమస్కారముల ననుష్ఠించినయడల సద్యస్కాల ఆరోగ్య, సీరి, సౌభాగ్య ఫలమును, జన్మాంతర సుకృతిని, జీవ పునరావృత్తిరాహిత్యసిద్ధిని పొంది విత్యజీవిత సుఖ, సౌఖ్యములను బడయుచేగాక కాలాంతర సనాతన ధర్మోచిత సద్గతులను కూడ సాధించగలుగుదురని ఎంతురుగాక !

ఓం తత్సత్.



\* ఈ సంవర్ధమున శ్రీ తిలక్మహాశయుడు వ్రాసిన “వేదకాల విర్జయము” “ఓరియన్” అనుగ్రంథములను చూచుట చాలావసరము. ఆందు ఖగోళ నిర్మాణమునకు మన హిందూమత పూర్వాచారవైదిక వాఙ్మయము నకును గల సన్నిహిత సంబంధములను చాలా తెలుసుకొనగలుగుదురు.



## 7వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్యోపాసనకు కావలసిన కవచ, యంత్రముల నిర్ణయము.

## ధ్యానము

శ్లో. “పద్మాసనః పద్మకరో ద్విభాహుః ।  
పద్మద్యుతిస్సప్త తురజ్జవాహుః ।  
దివాకరో లోకగురోః కిరీటి ।  
మయి ప్రసాదం విదధాతు దేవః॥”

శ్రీ పరమేశ్వరుని సంకల్పస్వరూపమగు ఈ భువనేశ్వరుని, గుణము లేకయును గుణకారణధారుని, అపరిచ్ఛేదుడయ్యును జగద్భ్రాంతి పరిచ్ఛేద స్వరూపుని ఈ ప్రత్యక్షదేవేళుని మనసా శిరసా పూజించి, ధ్యానించి నమస్కరించుటకు సగుణాలంకార విగ్రహ ప్రతీకాదులేగాక మరికొన్ని కవచ, యంత్రములున్న అవసరము. లోగడ అధ్యాయములో శ్రీ సూర్య నారాయణ ప్రతీకవిషయములు నిర్ణయమైయున్నవి. ఈ అధ్యాయమున కవచయంత్రములను నిర్ధారణచేయవలసియున్నది.

శ్రీ సూర్యారాధనకు సూర్యకవచ మవసరమే. గాని సూర్యోపాసన విషయములో ఈ జగజ్జాతమంతయు నవగ్రహస్పందన, పరిభ్రమణము లతో సంబంధించినది గావున ఈ గ్రహరాట్టుతోపాటు, ఆ గ్రహ సమ్మేళనములనుకూడ సగౌరవ ప్రతిపత్తిలో జూడవలయునుగాన పూజనీయమగు సర్వగ్రహ కవచమున్న కలిగియుండుట యుచితము. ఈ కవచము శ్రీ రామాయణ సారోద్ధారమను గ్రంథములో కిష్కింధాకాండమున విశదీకరించబడియున్నది గావున దానినిండు చూపుచున్నాము. శ్రీ సూర్య, నవగ్రహ కవచములు రెండింటిని పూజించవచ్చును. ఇక శ్రీ సూర్య యంత్రమును నిర్ధారణచేయవలసియున్నది. ఈ గ్రహేళుని యంత్ర మొకటి యిప్పటికే అనుష్ఠానములో అనేకరకములుగ నున్నది. దీని నిర్ణయము



కూడ సులభసాధ్యము గాకపోవుటచే ఎవరును దీనిని సంపూర్ణ శక్తివంతముగ సంస్కరించియుండలేదు.

మంత్రం మంత్రపోషితము: మరియు యంత్రము మంత్రాత్మకమును యగును. శ్రీ సూర్యుని యంత్రము సాధ్యమైనంతవరకు సకల దేవ, దేవీ విభూతితత్వమునకు మహదావరణమై యుండవలయునని పూర్వమే చెప్పబడియున్నది. ఈ యంత్రము సమస్త పర, అపరా విద్యాత్మకమగు సకల సగుణ దేవారాధన సంజ్ఞలతో అంతర్గచ్ఛితమై ఆ నిర్గుణ పరబ్రహ్మ అశరీర మహద్భక్తివంతమగు విభూతిరూపమై వెలయవలెను. అందులకు వలయునర్హదైవీగణ, గుణములు యిందువర్సనము గావలయు. ఆయా దేవతలు, వారి మంత్రములు సూచించబడియుండు నామ, రూప, శక్త్యాదికములు తెలుపు నామాక్షర, మంత్రాక్షర, తత్వాక్షర, బీజాక్షరాది సంపుటియు, అనుష్టాన సాధ్యమును, సకలసుగుణ, సాత్విక, శక్తిప్రద, ముక్తిదమగు ముఖ్య మహామంత్రము యుండవచ్చును. అట్టి పవిత్ర సాంఖ్యా సంఖ్యలతో, నామములతోను చిత్రీకరించిన ఈ యంత్రము మనోజ్ఞమై, మనోజనమై, సుప్రసన్న మనస్సంధానాకర్షణీయమై యొప్పునుగాక. మరియు ఇందివ్వబడిన విగ్రహ, ప్రతీక, యంత్ర, విషయాదు లెల్లయు సక్రమ, సద్విధి పవిత్రాసక్తి అనగా శుభేచ్ఛ ఆర్తి, అనుభవానుష్ఠానములో చాతుర్వర్ణ్య దల, అదల, పతిత, ఆశ్రిత ఆబాలగోపాలమునకు సులభవశీకరమై అత్యంత ప్రేమాస్పద భక్తవత్సలమై, అదియిదియనకను సమస్త సిరి సంపద్నోలభ్యకరమగు శుభకామ్యార్థదాయకమై కర్మపరిపాక విపాక ముక్తి ఫలప్రదమై ఉండవలయును.

ఈ యంత్రముతోపాటు శ్రీ సూర్యకవచము ప్రత్యేకముగను, సర్వ గ్రహానుగ్రహ కవచమున్ను చూపుచున్నారము. ఇందివ్వబడిన సూర్య యంత్ర అంతర్విషయములను మా పాఠకుల, ఉపాసకులయొక్క సూర్య మహిమజ్ఞాన విడంబముకొరకు వ్యాఖ్యానించుచున్నాము. అందు ముందు చెప్పవలసినది ఈ ప్రకృత్యధిష్ఠానుడు సూర్యుడు నిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తి మూలమునుండి యుద్భవించినాడని చెప్పబడినది. ఈ మహాబ్రాహ్మీశక్తి

\* ఎట్టిది, ఎక్కడను అనేకాంశములు మహాఋష్యాదులు ఋగ్వేదమున పలుచోట్ల హేతుభూతవాద మొనర్చి చివరకు సారాంశముగ 10-27-1-4 ఋక్కులో ఒక్క మహాత్తరమగు అనిర్వాచ్యమైన శక్తినుండి యుద్భవించి నదని, దానిని వాచ్యముగా “అభు” యని చెప్పుచున్నది. ఈ అర్థమునే పంచదశి, చితదీపికలో 129-130 శ్లోకములున్న పిష్మట 136 శ్లో. వరకున్న, నృసిం-ఉ-తా-ఉపనిషత్తునందును వాస-సహితలో 17-20 లోను పుష్పమైచున్నది. నిర్వచనము:—

“అభు” = బ్రాహ్మీశక్తి. “సర్వం ఆః + ఇదం” అని చెప్పబడినది. ఆః = ఆ + ఆస్ = ఆసీత్—సృష్టికి భూతకాలమునను యుండెను. గనుకను ఆః = ఆసీత్ = భువు. భువులో స్వయంభువత్వ మిమిదియున్నది. గాన, “అభు” అనగా మహాదద్భుత నిత్యత్వ నిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తియని నిర్ధారణ. ఈ అనంతనిర్గుణ బ్రాహ్మీశక్తినుండి జగదధిష్ఠానము సూర్యుడుద్భవించియున్నాడు గాన ఈ యంత్రమధ్యము “శుద్ధము—అభు” అయి యుండెనలయును.

శ్రీ సూర్యభగవానుని యంత్రోద్భవనిర్ణయములకు కొన్ని సూచన శ్లోకములున్నవి. ఇవి గ్రంథములలో పాఠభేదమే గాక విషయ భేదములు కూడ గలవిగానున్నవి. ఏవిఎట్లున్నను ఒక్క ముఖ్యవిషయము నిర్ధారణ అయియున్నది గావున, అనగా, యంత్రమధ్యము “శుద్ధబిందు”వై యుండుటనుబట్టి వాటిని అంగీకరించవలసియున్నది. ఈ శుద్ధబిందువును గూర్చి మరియొక ప్రమాణముదహరించుచున్నాము. ఆ బిందు తత్వజ్ఞానమే దాని ప్రామాణ్యతను స్థిరీకరించును. ఈ విశుద్ధ బిందువు నిగమాగమ ప్రతిపాదిత

\* ఈ సందర్భములో లోకమాన్యుడు, ఆర్షవిజ్ఞానపండిత ప్రకాండాగ్రగణ్యుండగు శ్రీ బాలగంగాధరతిలక మహాశయులు వ్రాసిన గీతా రహస్యములో పేజీ 342 మొదలు 355 వరకుగలవ్యాఖ్య చూచేద. దీనిచే చదువరులు బ్రహ్మయొక్క జగన్నిమిత్తి ఉపాదావకారణ రహితాత్మకమును గూడ తెలియగలరు. వీలునుబట్టి ఋగ్వేదములో ఋక్కులు 10-90.3, 10-91-7, 10-121-1, 10-130-3 చూచేది.

మగు బృహత్ నవ చక్రగర్భమగు శ్రీ చక్రమునకును శుద్ధబ్రహ్మ తత్వాం తర్హిత హృదయమైయున్నది.

ఈ బిందువు మన ద్రష్టతకుగాను ఒక చక్రముగా చూపబడుచు న్నది. \* ఈ బిందువు దేహ, దేహాంతర, యంత్ర మంత్రాదుల కన్నింటికి మూలబిందువు వలయము.

ఈ చక్రముయొక్క ఆవరణ అపరిమితమైన జగదావరణ. ఈ బిందువు నిర్గుణ బ్రహ్మనందమయము: అనిర్వాచ్య ఆవ్యాకృత అమూర్తత, త్వము: అంతర్ద్దైహ నిర్వికల్ప సమాధ్యనుభవైకవేద్యముననేగ్రాహ్యము.

ఈబిందువు ప్రజ్ఞాని బ్రహ్మస్వరూపము: సర్వాంతర్వర్తితమగుచుండు దీనికి ఏకైక అనాహత సచ్చిదానందశక్తి నిలయము. ఈ బిందువు సగుణ తత్వములో సద్యోజాతాది పంచబ్రహ్మత్వకము; మరియు జగత్కారణత్వ గాయత్రి, పార్వతి, త్రిపుర, లక్ష్మీ, సరస్వతి, దుర్గ, రాజరాజేశ్వరి, కాళీ నామేత్యాది సర్వ సమర్థయోగినిముద్ర “ఓం” “ఆం” బీజము. స్థాయి భావము దమము, శమము: రసము శాంతము.

ఈ బిందు మహాపీఠమున సద్యోజాత, వామదేవ, అమోర, తత్పు రుష, ఈశానః పంచబ్రహ్మత్వకమును, సకలజగదీశ్వర, ఈశ్వరి శక్తితత్వాత్మక మును, భూసభోంతరాళ చతుర్దశ భువనవ్యవస్థాత్మకమును, నిరావరణైక

\* శ్రీ చక్రములోని అంతర్భాగములు. 96 యోగినులు తత్వాది ఏష యములు “ఆంధ్రప్రజ్ఞానము” Vol 5 యందు 2342 పేజీ Vol 6 లో 3217-3224 పేజీలలో శ్రీచక్రములో చూచేది. 7 ఆవరణలు 96 యోగినులుండును.

- |                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. తైత్తిరీయమోహన చక్రము | అణుమాదియోగినులు                 |
| 2. సర్వసంక్షోభణ         | సర్వ సంక్షోభిణీ, సర్వవిద్రావిణి |
| 3. సౌభాగ్యకారక          | బ్రహ్మ మహేశ్వరి వగైరా           |
| 4. సర్వార్థసాధక         | సర్వసిద్ధి, సర్వప్రియంకరి etc   |
| 5. సర్వరక్షకర           | సర్వజ్ఞా, సర్వశక్తి etc         |
| 6. స్వర్గోగహర           | వసినీ-కామేశ్వరి etc             |
| 7. సర్వాచపరిపూరక        | కామాకర్షిణి, బుధ్యాకర్షిణి etc  |

బ్రహ్మనందమూర్తి చైతన్యమును విశిష్టమై ఉపాసకునకు సకలశాస్త్ర, వేద వేదాంగ, షన్నవతి యోగినీతత్వ సమాధిజ్ఞాన సోపాన సౌకర్యయుతమై సర్వాభీష్టసిద్ధిప్రదమైయుండునని తెలుసుకునేది.

మనము ప్రస్తుతము ధరించిన శరీర సాత్విక, నిర్రోగ, సౌభాగ్య ము క్రిప్త జీవిత సాధనకుగాను పరాశక్తివంతుడగు శ్రీ సూర్య భగవానుని ఆరాధింపనెంచి ఏతస్మంత్రానుష్ఠానమును చేయ నుద్యుక్తులమగుచున్నాము. శ్రీ స్వామివారి జపమంత్రముల శక్తిపాత మహిమలను కొన్నింటినిదివరకు హెచ్చరించియున్నాము. సాధకుడు తన శక్తి సామర్థ్యములను బట్టి ఆయా మంత్రానుష్ఠానమును సవరణచేసుకొనవచ్చును. ఈ జప యోగమునకు ఉన్న హోమ తర్పణ సాధనాంగములలో ముఖ్యములు రెండు, ఒకటి మంత్రము రెండవది యంత్రము. ఇందు మంత్రముల కూర్పు. ఆక్షరశక్తి, వాటి సంయుక్తమహిమ, బీజాక్షరసంపుటి, వాటి ప్రయోగవిధము, వీటన్నిటి సమాహితశక్తిసిద్ధివిషయములుచెప్పినకొలదితరుగునవిగావు: అనుమానములు అసంఖ్యాకములు: వ్యాఖ్యానములువివిధములు, విమర్శలు ఒకసాగరము. మంత్రములు, మంత్రశాస్త్రములు ఆపారపారా

మనోమయ సమాధులు షడ్విధములు :-

సవికల్పక పమాధి 4 విధములు.

1. అంతశ్మబ్దానువిధము

2. అంతర్దృశ్యాను "

3. బాహ్యశబ్దాను "

4. " దృశ్యాను "

నిర్వికల్పక సమాధి-2 విధములు

1. బాహ్య నిర్వికల్పకసమాధి

(గ్రహణసమాపత్తి)

2. అంతర్ నిర్వికల్పకసమాధి.

(గృహీత ")

నిర్వికల్ప సమాధిలో ధ్యేయ

మంతరించును. దీనినిగ్రాహ్య

పమాపత్తియందును,

"ఆంధ్రవిజ్ఞానము" దేవిడి జమీందారుగారి ప్రణీతము-ప్రచురణ రాజమండ్రి. Vol. VI Page 3316. 7 ఆవరణలుండును : అందు 90 యోగినులు పేర్లుండును.

వారములు: అవియును దేశ, కాల, వృత్తిభిన్నములు: పైగా మధ్యస్థుల సోత్కర్షణ మెండు. గనుక ఈశ్వరానుగ్రహమును పొందదలచిన ఉపాసనాసక్తుడు అసమాన ప్రతిభావంతుడగు తన సద్గురువునే ఆశ్రయించి, విశ్వాసప్రపూర్ణుడై ఏకపంథాలో తన గురినిజేరుటకే నిర్ణయముగావలయును.

మంత్రము నిష్కలము, నిష్క్రియము: నిరాభాస శుద్ధ స్పటిక సత కాశం, నిర్మలమ్: పరమ శాంతం, పరమ అమృతం, దుర్జ్ఞేయమ్, దేవ హృదయము. ఇక యంత్రమో మంత్రపోషిత చిత్కళాత్మకము. యంత్రము, మంత్రముయొక్క పరేంజితజ్ఞాన అపరోక్షానుభూతి సంస్కార స్వరూపము. మంత్రము తంత్రలక్షణము, యంత్రము దాని శక్తిధృత లక్ష్యము. మంత్రము బాహ్యభావము యంత్రము దాని ప్రత్యక్ష సూత్రప్రకటనము. మంత్రం జ్ఞాన సంభవము. దానికి యంత్రము అర్చనాస్థానము మంత్రము మననీయము యంత్రము నమస్కృతీయము. ఇటుల వాటి యవినాభావ సంబంధము నిర్బేద్యము, నమ్యుక్త శక్తిపంతము, శుభంకరము. గనుకను యంత్రముగూడ మంత్రమునుపోలి స్ఫోటముగ నుండవలెను.

యంత్రము మంత్రమునకు సర్వాంగదర్శన సోపపత్తికనహాకారము నివ్వవలెను. మంత్రయంత్రములుజీవునకు భూ, భువస్సువర్లోకముల గమనమునకు వాహకచక్రములు. యివి తపోయోగరథ పార్శ్వస్థములు. ఇవి సమగతి గమనసమర్థములు. గాన, మంత్రశక్త్యాంగములన్నియు యంత్రమున దృశ్యమానమగుట ధర్మమేగాని వృత్తవిశాల పరిమాణమును మించి చొనుపుటలో యంత్రసమతలముఖారవింద విలక్షణ సౌందర్యము భీభత్సమగును. ఈ పరావిద్యవిషయికకోశములో అపరావిద్య సగుణ తత్వాంగము లెన్నియైన యినుడ్చవచ్చును: \* లేదా, శ్రీ చక్రమున ప్రతీతమగు షన్నవతి

\* శ్రీ చక్రము—నవచక్ర, షన్నవతియోగినీతత్వములు

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. త్రైలోక్యమోహన చక్రము | 6. సర్వరక్షకరము చక్రము |
| 2. సర్వాకాపరిపూరక "     | 7. సర్వరోగహరము "       |
| 3. సర్వ సంక్షోభణ "      |                        |



యోగినీతత్వములు లేక అక్షతారాంత షట్పంచదశ సర్వాక్షరబీజములను గుప్పించవచ్చునుగాని ఈ బ్రహ్మయంత్ర సమతల దర్పణము గజిబిజియై అస్పృశ్యమై, భావమారమై శక్తివికృతమై, అబోధావహమై నిరర్థకముగా గలదు. మంత్రమంత సలిలమో యంత్రమును అంత రూపవిలక్షణమై సాక్షిర్షణీయమై, సర్వ సౌందర్యమనోజ్ఞస్పృశ్యదర్శన భంగిమమై భావ సౌఖ్య ల్యమును, భక్తి ప్రేమమును, శరణాగతవత్సలతయును అందు కన్నట్టి సాధకుని సర్వ సమ్మోహనమొనర్చి, సర్వరక్షణీయై, సర్వకామ్యాభీష్ట దాయకమై సముక్తివముగ నుండవలయును. మంత్రమునకు ఉక్త, మనన సౌభ్యము లెట్టివో యంత్రమునకు శరణ అభయ దృక్పరణమును అట్లే యొప్పునుండవలెను. గనుక ఈ సర్వాభీష్టదాయక సూర్యయంత్రమునందు ముఖ్యాంశములనెల్లను పూర్ణసంజ్ఞలలో ప్రకటనమొనర్చుచు మంత్రయంత్ర ద్వయ విలక్షణ వైభవములను సంపూర్ణముగ వ్యక్తపరచుచున్నవని పాఠకులు గ్రహింతురుగాక.

ఇక యిప్పుడు ప్రచారములోనున్న యంత్రనిర్మాణ శ్లోకములలో మాకు లభ్యమైనవాటిలో శాస్త్రీయమైనదాని ననుసరించెదముగాక.

—: యంత్రోధార శ్లోకము :—

\* శ్లో. బిందు త్రికోణ వృత్తచషడ్కోణం వృత్తయుగ్మకమ్ ।  
వసుకోణం తథావృత్తిం ద్వావశారం ప్రకీర్తితమ్ ।  
త్రిరావృత్తం విలిఖ్యై సౌరయంత్రం విధీయతే॥

4. సర్వసౌభాగ్యదాయక చక్రము      8. సర్వసిద్ధిప్రదాయక చక్రము  
5. సర్వార్థసాధక      "      9. సర్వానందమయ      "

ఈ చక్రములలో 18 అణిమాది సిద్ధులు, వాటి ఆధిదేవతలు, అష్ట శక్తిమాత్రులు దుర్గ, లక్ష్మి యిత్యాదులు, సర్వవశీకారిణి సర్వభీశాదిదశ ముద్రాదిదేవతలు, కామకర్షిణి, శబ్దకర్షిణి యిత్యాది షోడశాకర్షణిదేవతలు, 19 పూర్ణ మాత్రాకలయిత్యాది 36 యోగినీతత్వములున్నవి. "ఆంధ్ర విజ్ఞానము" 6 సంపుటము 3217—3224 పేజీలు చూచేద.



చతుర్దశ భువనపాలక సౌరమహామంత్ర నిర్మాణసూత్రములలో దేని యందు యంత్ర-మధ్యము శుద్ధబిందువై యుండునో నద్దానిని శాస్త్రీయమన దగును. ఆ విశుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మమునుండి బ్రహ్మాండాండ తేజోపిండము సూర్యభాగుడువయించెను. పిమ్మట అందుండు చతుర్దశవరణముల రోపము లిఖించబడవలెనునని తెలియవలెను. తేజోపిండాండము చుట్టునున్న త్రికోణ, వృత్తములలో ఓంకారమును నాదము - (శబ్దము) \* త్రినేత్ర విశ్వాగ్ని (జ్వాల-కాంతి) ఉద్భవించుట చూపబడినది. పిమ్మట నిరావరణ మగు అకాశము చూపబడినది. ఇంతవరకును చూపబడినది శ్రీ సూర్యోద్భవస్థితి.

• ఈసందర్భములో మేమనేక పూజాయంత్రములు చూడడమైనది. వాటియందు ఈ శుద్ధ-మధ్యబిందువులేదు. ఆ దేవతలయొక్క వీణాక్షరము లుండును. లేదా ఓంకారముండును. ఆయంత్రములు సగుణ దేవతారాధనకు సరిబంధించినవి గనుక అవి ఎట్లుండినను సంమంజసమే. గాని సౌరోపాసన నిర్గుణబ్రహ్మతత్వోపాసన గనుకను మోక్షాత్మకమని తెలుసుకునేది. సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్ర విద్యారణ్య-భాష్యము ఈ విషయమును స్పష్టికరించినది. గనుకను. ఈ యంత్రములో సూర్యుని నిర్గుణాధిష్ఠానమును. మంత్రలక్ష్యము నగు మోక్షప్రాప్తగమ్యస్థానమును తెలుపుటకు శుద్ధ-బిందు మధ్యమే శాస్త్రీయము.

\* ఈ శ్లోకమును సామ్యముగా తీసుకుని అందున్న సూర్యమండలము చుట్టును కొన్నిమార్పులతో యిందలి సకలసిద్ధి సూర్యయంత్రము నిర్మితమైనది. (ఈ విషయము 81వ పేజీలోని శ్లోకమునుగురించి)

\* ఎచ్చటనైతే బ్రహ్మాండమైన అనంత బ్రాహ్మేశక్తి ఘనీభూత మగునో అచ్చట మొట్టమొదట శబ్దము (ఓం) రెండవది వెలుగు (త్రినేత్రాగ్ని) ఉద్భవమగును. గనుక మామూలుగ సూర్య యంత్రములందు త్రివ్యాహులుగాని, బిందుమధ్యమున ఓం గాని చూపుట సరిగాదని మా అభిప్రాయము.

మేమిందు ప్రచురించు యంత్రము యిప్పుడు ప్రచారములో నుండి సూర్యనమస్కారములు చేయుటకే ఉపయోగపడునున్న సౌరయంత్రము గాదు. ఇది సర్వభువన జీవకోటి మనోభీష్టసిద్ధిదాయకముగ నుండగల “శ్రీసూర్యనారాయణ చతుర్వశభువనపాలకసకలసిద్ధియంత్రం” అయినది. ఇది ఒక ప్రత్యేకయంత్రముగా భావించవలెనేగాని, సౌరయంత్రమని ఇప్పుడు ప్రచారములోనున్నదానివలె లేదను వ్యాఖ్యానములకు లావులేదు. దీనినొక ప్రత్యేకలక్ష్యముతో, మేము దీని నిర్మాణవిషయై సూచించిన దృష్టితోనే చూచి ఒక నూత్న విధానముతో పూజించి చతుర్విధ పురుషార్థ ఫలసిద్ధికిని అర్హులు కాగలరని తెలియవలెను. ప్రస్తుతకాలములో, సూర్యసియందు గల అనివర్జ్యమగు మహాద్రుహ్మాత్మకశక్తిగలదను జ్ఞానము మనలో అంతరించి “ఆరోగ్యం భాస్కరాచ్యేత్” అనేటంతవరకే ఆయన ఆరాధనను ఉపయోగించుకొనుచున్నాము. ఈ కారణమునుబట్టియే ఇప్పటి ప్రచారములోనున్న సౌరయంత్రము సూర్యమండలమునుమాత్రము చూపింపజేయుగ సూచించుచున్నది. మాయంత్రము అటులగాక అందు సూర్యునికిగల అనంతశక్తిపోషణ చూడగలుగుదురు. శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి నిర్గుణబ్రహ్మత్వ సంకల్పమాత్ర స్వరూపుడై జగత్కర్త, భర్త, హర్త యగుటలో లోకమందు ఉద్భవించిన సమస్త పర, ఆపరావిద్యలకు మూలపురుషుడగుచు న్నాడు. సకల సగుణారాధనలు ఈయనయందుండియే ఉద్భవించినవిగనుకను వాటి సకల కామ్య మనోభీష్టఫలములను. యివ్వగలిగిఉండి, పైన శాశ్వత బ్రహ్మలోకప్రాప్తిని, క్రమము క్రింది, హంసకల్ప విధానోపాసనవల్ల సద్యస్కాల బ్రహ్మైక్యాత్మక మనోలయమునుకూడ ప్రసాదించగలట్టి అఖండైకరస-సచ్చిదానంద తేజోమూర్తియని శృతి ప్రమాణైకవేద్యము. గావున ఏ ఏ ఉపాసకుడు వాని వానిశక్తిసామర్థ్యములనుబట్టి, అవసరములనుబట్టి,

• శ్రీలక్ష్మీనారాయణ యంత్రము, కుబేర యంత్రము, హనుమద్యంత్రము, గణేశ యంత్రము, శ్రీరామయంత్రము యిత్యాదులు అనేకములను గుప్తాగరి పంచాంగములో చూడవచ్చును. ఈ సూర్యయంత్రములేపలుచోట్ల అనేకములున్నవి. (ఇది 81వ పేజీలో, ఈ గుర్తుకు చెందినది)

వయఃక్కాల \* ధర్మములనుబట్టి, ఆశ్రమముల భేదములనుబట్టి, ఏ ఏ శక్తిని, ఫలమును ఆశించునో అట్టివాటినన్నిటిని సఫలీకృతము చేయగలిగినట్టి ముఖ్య, సర్వసాత్వికసిద్ధి మంత్రములను, గణములను, బీజములను ఈ సూర్య యంత్రమున ప్రతిష్ఠితమై, స్ఫుటమై యున్నవి. ఈ యంత్రమును వారు వారు అనుష్ఠించు మంత్రముతో సహకరించుకుని యుపాసించునెడల కృతకృత్యులు కాగలరని విశ్వసించినయడల శ్రేయోదాయకమని గ్రహించవలెను. ఎవరెవరుచేయు శివ-పంచాక్షరీ ఇత్యాదిమంత్రములు శ్రీరామతారక, గణశ, బాల, ఠాకిని, చండి, ముండి యిత్యాది మంత్రములు, శ్రీ, పురుష దేవదేవీ, వ్రత, ఉపాసనలు, సకల కామ్యార్థములు, అష్టాదశ అణిమాదిసిద్ధులు, సిరిసంపద్సంతాన రాజ్యాది మహావైభవోపేత సౌభాగ్యములు, యంద్రలోక, చంద్రలోక, సత్యలోక, స్వర్గలోక, బ్రహ్మలోకాది సమస్త దివ్యలోక గమనములు మున్నగు సర్వమంగళ సంప్రాప్తములు ఈ మహామూర్త్యుపాసనవల్లనే ఈ యంత్ర, మంత్ర భేదములతో సాధించుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదాంశము, నిశ్చంకార్థము. గనుక, ఉపాసకుని మనోబలమునుబట్టిన్ని సూర్యమండలము చుట్టును యంత్రమునందు లేఖన మొనర్చిన, బీజ, సూత్రముల నిర్ణయమును బట్టిన్ని యిందు మేమిచ్చిన ఈయంత్రము క్షుద్రము మొదలు భద్రము వరకు మన ఐహిక, ఆముష్మిక, ఆధ్యాత్మిక, తాత్విక కార్యార్థములలో వలయు దానిని ఉపాసనలో ఉత్తేజపరచి, ఉజ్వలించి ఫలింపజేసి, తత్కార్యార్థిని పుష్టి, తుష్టి, సంతుష్టిపరచి కృతార్థుని చేయగలడు. ఇప్పుడు యిందిప్పబడిన మా సూర్యచక్ర-యంత్రము సర్వసాత్విక శుద్ధ చైతన్యోపేతమై చాతుర్వర్ణ్య

\* ఆశ్రమములు రెండురకములు;— 1. చతుర్వర్ణాశ్రమములు, 2. బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములు.

చతురాశ్రమ ఉపాసకలోక జీవుల సకల కుభాశయములు సర్వ కుభేచ్ఛలు, సమస్త కామార్థ, పుర్వార్థ, ఆత్మార్థములు, శీఘ్ర కుభవరప్రదములు కాగలుగు వేద. ఉపనిషద్బంధమైన నిర్గుణ సగుణారాధనోపాసన ప్రయుక్తమగు బీజములను. మంత్రములను కలిగియున్నది. గనుక సర్వశక్తివంతమును, సర్వ శ్రేయస్కరముయైయున్నదని తెలుసుకుని ఆరాధింతురుగాక!

శ్రీ సూర్యారాధనోపాసన ప్రప్రథమ ఆర్య సాంప్రదాయ ఆరాధన. ఇది సర్వార్థ శృతి, స్మృతీత్యాది సుజ్ఞాన ఖని. సమస్త సగుణ నిర్గుణారాధనలకు శ్రీ సూర్యారాధన ఎంత తలకట్టో సర్వదేవతాయంత్రములకును శ్రీ సూర్యయంత్రము అధిష్టానయంత్రమై యొప్పవలెను. ఇది పరావిద్య యంత్రము. ఇందు సకల పరావిద్యయంత్రముల సూత్రములు సూక్ష్మముగ ఇమిడి యుండవలెను. ప్రస్తుతాంశమునకు తగినటుల అతి ముఖ్య చిహ్నములను, లేఖనమైన వివరములను దిగువ కనపర్చుచున్నారము. దీనిపైని వృద్ధిని ఎవరైనను మాకు తెలియపర్చుచో రెండవ ముద్రణమున కృతజ్ఞతతో సవరింతుముగాక.

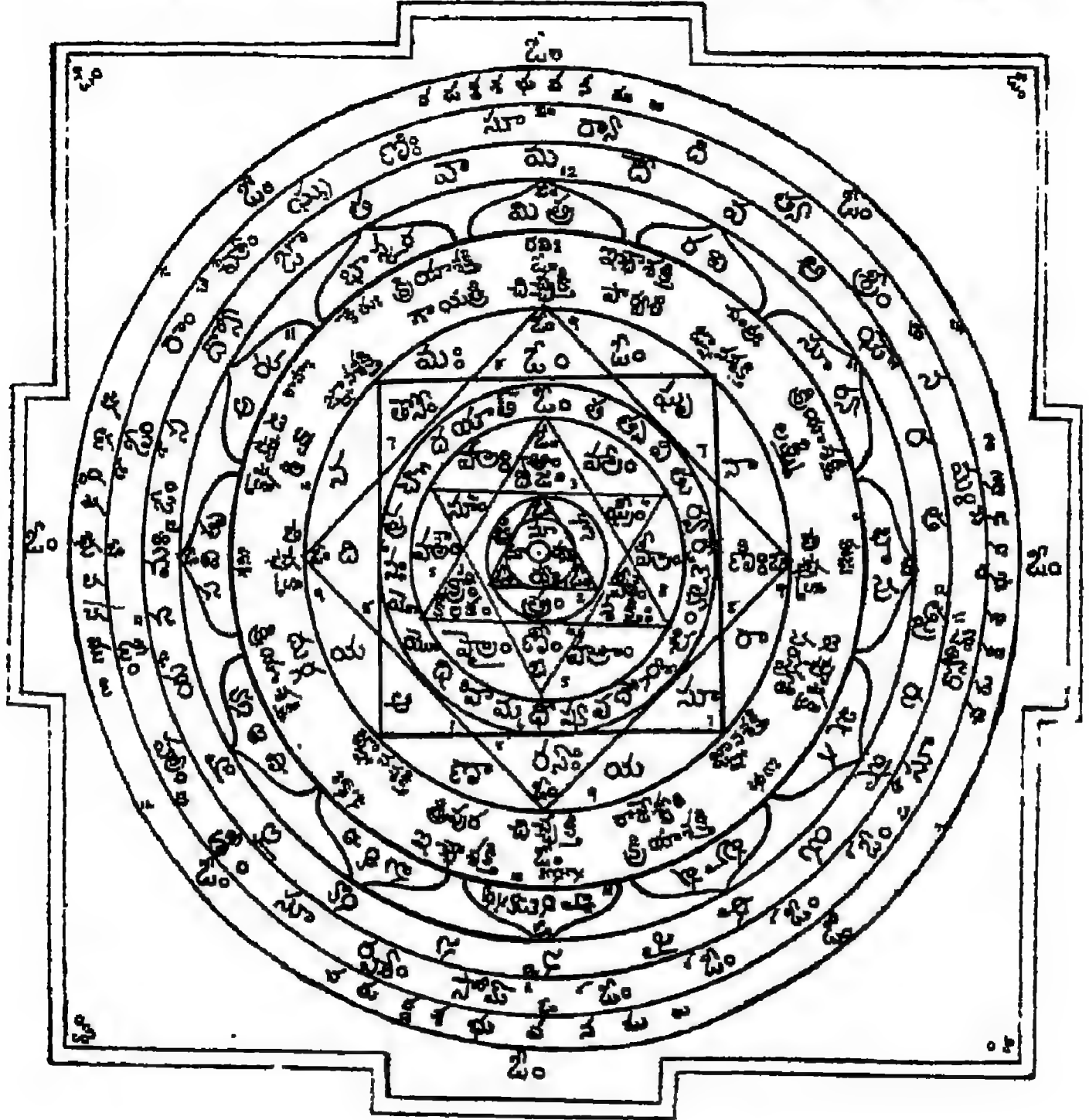
—: శ్రీ సూర్యయంత్ర వివరములు :—

ఇది శ్రీ సూర్యనారాయణ చతుర్దశ భువనపాలక సకలసిద్ధి యంత్రము. ఈయంత్రమునకు అధిష్టానము సూర్యుడు. సర్వదేవ భావములకు శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మతత్వమే మూలముగనుక ఈ యంత్రమధ్యము నిర్గుణ తత్వ చిహ్నమైనట్టి శుద్ధబిందువై యున్నది. దీనినుండి శుద్ధ బ్రహ్మత్మకమగు విశ్వరీర. నిష్కళంక, నిష్కల, నిష్క్రియారాధ్యుడగు సూర్యోద్భవ

• అష్టాదశ ఆజీమాదిసిద్ధులు:—అణిమ, ఐమిమ, ప్రాప్తి, ప్రకామ, మహిమ, ఈశత్వము, వశిత్వము, సర్వజ్ఞత్వము, దూరదర్శిత్వము, దూరశ్రవణము, పరకాయప్రవేశము, వాక్సిద్ధి, కల్పవృక్షత్వము, ప్రభుత్వము, సంహారత్వము, సర్వాగ్రత్వము, సర్వకామావసానత్వము అనగా జితేంద్రియత్వము, అమరత్వము. (ఈ విషయము ౪౩ వ పేజీలో గుర్తుకుచెందినది)

## శ్రీ సూర్యోపాసన

శ్రీ సూర్యనారాయణ చతుర్దశభువనపాలక సకలసిద్ధియంత్రము



## చతుర్దశభువనములు

అతల, వితల, సుతల, తలాతల, రసాతల, మహాతల, పాతాళ  
ములు. భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోక, స్వర్గలోక, జనలోక,  
తపోలోక, మహాలోకములు.



“సూ<sup>సూ</sup>ర్యః” (సూర్యుడు) మగుచున్నది. శుద్ధ నిర్గుణ బ్రహ్మతత్వసంకల్ప  
ర్యః

సృష్టి బ్రహ్మాండతేజఃపిండాండముగ సూర్యస్వరూపమై తీగది గావున  
సూర్యుడు శుద్ధ పరబ్రహ్మముగను సూర్యోపాసన శుద్ధ పరబ్రహ్మోపాసన  
గను ఎంచబడినవిగుటచే సృష్టిక్రమము సూర్యుని పీఠమునే ప్రారంభము  
గావున యంత్రావరణమును సూర్యస్థానముపిమ్మటనుండియే మొదలిడు  
చున్నవి.

—: కోణములు — వృత్తములు :—

1, 2:— మొదటి ఒకటి రెండు ఆవరణలు త్రికోణము, వృత్తము.  
మొదటి ఆవరణమగు త్రికోణమందు పరబ్రహ్మముయొక్క నాదస్వరూపము  
ఓంకారము చూపబడినది. రెండవ ఆవరణయగు వృత్తమునందు పరబ్ర  
హ్మత్మక స్వప్రకాశ [కాంతి] స్వరూపము “ఆగ్ని”ని “త్రినేత్ర”ముగా  
చూపడమైనది. ఈ త్రినేత్రమే “విశ్వాగ్ని”, Terrestrial Electronic  
Atomic Heat. సమస్త చరాచరాభూతార్థత వ్యాపకమై పరగుచున్నది.  
కొన్ని యంత్రములందు మధ్యభాగపులో ఓంకారముచూపుట సశాస్త్రీయ  
ముగాదని ఇదివరకే నిరూపణచేసియున్నాము. ఓం సూర్యోద్భవముతో  
ఏర్పడుచున్న (మన జ్ఞానమునకు) ఆకాశముతో ఆవినాభావ అవిభాజ్య  
సంబంధముగ ఉద్భవించు బ్రహ్మనాదము. “ఆకాశాత్ బ్రహ్మ” “నాదం  
బ్రహ్మ” ఆకాశమందు నీలము భ్రమ. ఆకాశము బ్రహ్మపరిణామమని శృతి  
ప్రమాణము. శుద్ధబ్రహ్మ సంకల్పస్వరూపము సృష్టియనుచున్నాము. ఇచ్చట  
సంకల్పము అను పదమునకు శబ్దార్థము అన్వయించదు. ఏలనన శుద్ధ  
బ్రహ్మము నిశ్శరీరి, నిష్కలము, నిష్క్రియము. సంకల్పించుటకు మనకు  
వలె మనస్సులేదు. గనుక సూక్ష్మార్థము గ్రహించవలెను. శుద్ధబ్రహ్మము  
అనంతము అనివర్ణ్యము. వాఙ్మానసగోచనాతీతము, అనూహ్యమునగు  
శక్తి “అభు” ఇట్టి ఆ మహద్భక్తికి ఘనీభూతత్వము వ్యాపకము యిత్యాది  
గుణములు అంతర్నితము, స్వభావము. ఈ బ్రహ్మశక్తి ఘనీభూత మగుటే



యిచ్చట సంకల్పమని తెలుసుకొనవలెను. యిట్టి ఘనీభూతము ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎచ్చట, ఏలాగునను యిత్యాది మన అల్పప్రశ్నావళికి అతీతము. అది సర్వస్వతంత్ర, నిరంకుశ, సర్వస్వామ్య సంకలనము. [Even Science does not admit of the question Why?]. బ్రహ్మేశక్తిఎచ్చట నైనను మహోద్ధిమై, మహత్తిరిమై, ఉధృతిమై ఘనీభూతమగునప్పుడు దాని పరిణామము మొదట శబ్దము పిమ్మట అగ్ని, అగ్నిసంబంధముగ వెలుగు కలుగునని మనకు Science చెప్పుచునేయున్నది. ప్రకృతిలో ఆకాశమున మహద్భక్తి సంచలనము కలిగినప్పుడు మొదట వెలిమిబ్బు ఆకాశమున మెరుపు పుట్టును. ఇందు శబ్ద, కాంతులు రెండు హీనముగ అంతర్హితమై శబ్దమునుగాని, అగ్నినికాని బహిర్గతమొనర్చలేదు. ఆ సంచలనము మేఘావరణమై మొదటి శబ్దము ఉరుముగా శృతమై, పిమ్మట అంతకన్న మిన్నయైన సంచలనమున శబ్దసహిత మహాగ్నిరాసి [పిడుగు] పుట్టును. ఈశక్తి సంచలనము ఒకకాలముకు, ఒక స్థితికి, ఒక స్థలమునకు నిర్ణీత (Limit) మైనదే. అంత మోమైననగుచుండగా, బ్రహ్మాండమగు బ్రహ్మేశక్తి ఒక్కమ్మడిగ ఘనీభూతమగుచో కలుగగలుగు మహత్తర విశ్వవ్యాపక శబ్దము ఓంకారమును, తదవగుణ్యమగు విశ్వాగ్ని ప్రకాశమును ఏర్పడి తీరవలెనని గ్రహించినచో ఒకటి. రెండు ఆవరణలలో బ్రహ్మనాదమగు ఓం “ఓమిత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ” “ఓం” యిత్యే కాక్షరం శక్తిః” అను న్యాయములచే ఓంకారమును, పిమ్మట [త్రినేత్రాగి] అగ్నియున్న (వెలుగు, కాంతులు) సూర్యోద్యవముతోపాటు ఉద్యవమగుచే శృతి సమ్మతమును, శాస్త్ర (Science) సమ్మతమును అగుచున్నవి కావున ఓంకారాగ్నులు చూపబడివలెనేగాని కొన్ని యంత్రములలో త్రివ్యాహృతులు భూః, భువః, సువః (త్రిలోకములు) యని అశాస్త్రీయముగ చూపకూడదు.

3-3-3- ఈ కోణావరణములలో శ్రీ సూర్యోపాసనమంత్ర జపమునకు వలయు బీజాక్షరములు ఆం, హ్రీం, క్రోంలు లిఖించబడినవి.

4-4-4- ఈ కోణములందు శ్రీ సూర్యనమస్కారోపయుక్తమగు బీజాక్షరములు హ్రీం, ణీం, సూంలు చూపబడినవి. చాలాయంత్రములలో

ఈ షష్ఠాంశములందు [3-3-3; 4-4-4 అవరణలలో] సూర్యనమస్కార షడంగములు చూపుచు మంత్రజపమునకు నమస్కారములకు ఒకేరకము బీజాక్షరములను అనేకతరహాలుగా చెప్పుచున్నారు. గాని రెండవభములుగా చెప్పుటే మంచిది.

5-5-5 పైషష్ఠాంశముల దండ అవరణలలో శ్రీ సూర్య నమస్కారప్రయోగమగు హ్రీం, హ్రీం మున్నగు షడంగములు చూపబడినవి.

6-6-6 వృత్తమందు బ్రహ్మ గాయత్రిమంత్రము (సవితృగాయత్రి) వ్రాయబడి ఇంతవరకుగల యంత్రమును పర్వమొనర్చుచున్నది.

కొంతమంది ఈ స్థానములో సూర్యగాయత్రి, భాస్కరగాయత్రి, ఆదిత్యగాయత్రి మంత్రములు వ్రాయుచున్నారు. ఈ మంత్రములను పవిత్రములైనవే. ఇవి పురాణోక్తములు. గాని బ్రహ్మ గాయత్రి వేద ప్రతిపాదితమై త్రికాల సంధ్యావందన సంస్కారముగలది గాన ఎక్కువగా మన నీయము. శక్తివంతము, సనాతన సాంప్రదాయకముగా సవితృ గాయత్రినే వ్రాసియున్నాము.

7-7-7, 8-8-8 ఈ అష్టాంశములందు అష్టవసువులు చూపబడినారు. మరియు “ఓం ఘృజేః సూర్యః ఆదిత్యోమ్” అని శ్రీ సూర్య అష్టాక్షరీ మహామంత్రము వ్రాయబడినది. ఈ మంత్రము అవ్యంతముల యందు బ్రహ్మాత్మక శక్తిబీజము ఓం కారముతో సంపుటికరణమై మంత్ర హృదయ భాగమునకు “ఘృజేః సూర్యః ఆదిత్యః” తుష్టియు, పుష్టియు నిచ్చి స్ఫోట మొనర్చి ఉపాసకుని నర్వంశ్యముతో ఉద్ధరించగలుగును. ఈ సంపూర్ణ మంత్రమునే అనుష్ఠానక్రమములో నమః అను అనుకరణతో “ఓం ఘృజేః సూర్యాదిత్యోమ్” నమః యని యిచ్చి ఏతన్మంత్రానుష్ఠానమునకు మరికొంతశరణాగతి ప్రపత్తిని సూచించి ఉపాసకునికి కీముదేవతా ప్రసన్నత. ప్రసాదములు లభించునటుల ప్రయత్నముచేయబడినది. ఉపాసకులువారి స్వేచ్ఛానుసారముగ దేనినైనా అనుష్ఠించదగును. దేనికిని ఫలానుభవమొక్కటేనని విశ్వసనీయము.

కొందరు ఈ మంత్రముతో ప్రథమ ఓంకారమును లోపించి సూర్య శబ్దమును విడిచి \* సూరియయని వ్రాయుచున్నారు. అది తప్పు.

9-9-9 పై వసుకోణవంశములందు ఈ యంత్రశుద్ధబిందు బ్రహ్మ ధిష్ఠానముగు శ్రీమన్నారాయణాంశ సూచకముగ శ్రీమన్నారాయణ అష్టాక్షరీ మహామంత్రము “ఓం నారాయణాయనమః” లిఖితమై ఈ యంత్ర మందంతయూతమైయున్న శుద్ధ పరబ్రహ్మత్వక స్థితి, శక్తి, వ్యాకృతములు వ్యవీకరింపబడుచున్నవి. “శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసనః”

శ్రీ సూర్యనారాయణుని నారాయణాంశజ్ఞానము ఉపాసకుని సర్వవిధముల ఉత్తీర్చిని జేయును. పిమ్మట శ్రీ సూర్యనారాయణుడు పర బ్రహ్మత్వకత్వచ్ఛూరూపమని ఈ దిగువ మహానారాయణోపనిషద్వాక్య, (పూర్వ కాండః ప్రథమోఽధ్యాయః)

“సూర్యమండలాంతర్గత సస్సూర్యనారాయణ  
అమితాపరిచ్ఛిన్నదైర్ఘ్యత పరమానంద లక్షణ  
తేజోరాశ్యంతర్గత ఆదినారాయణ స్తథా  
సందృశ్యతే॥”

అధర్వణీయము.

ప్రసూనముచే తెలుసుకుని సూర్యునియందు సంపూర్ణ పరమాత్మ జ్ఞానముతో ఉపాసించి సర్వకామ, నిష్కామ, నిష్క్రియాత్మక ఫలము లను పొంది కృతార్థులు కాగలుగుదురు.

10-10-10 ఏకసంఖ్యావరణవృత్తమందు శక్తి చతుష్టయ నామ ములున్ను, వాటి అధిష్ఠాన అష్టమాత్రకదేవతలపేర్లున్ను లిఖింపబడి ఉపా సకునికి ఎరియు సమయోచిత శక్తిసామర్థ్యములు లభింపజేయబడుచున్నవి.

మానవులు తమ జీవితపథిలో చతురాశ్రమ ధర్మముల ప్రశాంత, శక్తివంత, ఫలవంత, నిర్విఘాటకై గదా దైవారాధనోపాసనలను చేయుట!

\* అసలు మంత్రము “ఓం ఘృణీః సూర్యః ఆదిత్యోమ్” అనిగాని లేక “ఘృణీః సూర్యః ఆదిత్యః ఓం” అనియును వ్రాయవలెను. అట్లే ఉపాసనీయుని “సౌరమహామంత్ర” గ్రంథము ప్రకటించుచున్నది. మొదటి వ్రాతలో మంత్రము ఆచార్యులముందు ఓంకారముతో బ్రహ్మశక్తి దిగ్భం

ధమై యుండుట శ్రేష్టస్వరూపము. గాని ఏతన్మంత్రము ఉచ్చారణలో ఓం కారద్వయ ఉక్తము సులభ పురశ్చరణప్రోక్తము కాకపోవచ్చునని రెండవ రూపమున్ను యివ్వబడినది. ఇందేదో యొకటి ఉపాసనీయమే. గాని ఈరెండునుగాక “ఘృణః సూ రి య ఆదిత్యోమ్” అని వ్రాయుట, ఉపాసించుట అసంగతము. ఈ మంత్రముయొక్క శ్రీ విద్యారణ్య భాష్యమందును రేఫ య కారములకే అర్థవిశిష్టత చూపియున్నారు. రేఫ బ్రహ్మర్థకత్వమును, య కారమునకు తత్ప్రాప్త్యర్థకత్వమును నిరూపించుటలో ఇ కారమునకు అర్థ ప్రత్యేకతగాని, శబ్ద విశిష్టతగాని చూపలేదు ఇ కారమునకు ప్రాపణత్వవాహక ధాత్వర్థక ప్రయోగముమాత్రమే కనంబడుచున్నది. గనుక సూర్యశబ్దములో మంత్రమందు రి య అను ద్వ్యక్షర ప్రయోగమునకు మంత్రఉపాసనలో తావులేదు. ఈ ప్రయోగము ఉపాసనకు అసమంజసమును, అశాస్త్రీయమును, శక్తిరహితమును అగును. గనుక యిందు మూలమంత్రమును విచ్ఛేదమొనర్చుట పనికిరాదు. ఏ మంత్రమునను ఏ మార్పు దాని హృదయంగస్వరూప విచ్ఛేదకము చేయతగదు. ఒకవేళ అక్షరమార్పేదైనను చేసినను దాని మంత్రార్థ, యంత్రశక్తి, స్ఫోటమునకు బ్రహ్మత్వకత్వ అర్థవృద్ధికి తోడ్పడవలెనేగాని, ఉచ్చారణ పురశ్చరణ సౌలభ్యములకు ప్రత్యేకవిఘ్నములను కల్పనచేయకూడదు. గనుక అట్టి వ్రాత యంత్ర నిర్వీర్యతకు కారణము కాగలదని గ్రహించవలెను.

• “సూర్యనారాయణోహరిః” సూర్యునికి శ్రీమన్నారాయణాంశము (నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వాంశము) గలదని శ్రీ నారాయణ, మహానారాయణోపనిషత్తులే తెలుపుచున్నవి. ఈ నారాయణాంశమువల్లనే సూర్యుడు జీవులను, నరులను ఉద్ధరించుటగుచున్నది. గాబట్టి నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమునకు మా యా కల్పిత సగుణుండగు శ్రీమన్నారాయణుని పరిత్రాణతను తెలుసుకొనిన శ్రీమన్నారాయణాంశముచే శ్రీ సూర్యభగవానుడు మనల నెందులకు తరింప సమర్థుడైనది మనము తెలుసుకొనగలము గావున శ్రీమన్నారాయణుడు మనలను తరించుటను గూర్చిన తత్వమును క్లుప్తముగా విర్వచనమిచ్చుచున్నాము:—

1. శ్లో. "ఆపోనారాయితీ ప్రోక్తా ఆపోవై సమానవః ।  
అయనంతస్యతాః ఘోర్వం నారాయణ స్మృతః॥"  
విష్ణుపురాణాంతర్గతం,
1. శ్లో. "సారూప్య ముక్తివచనో నారేతిచ విదుర్బుధాః ।  
యోదేవోఽప్యయనంత సచనారాయణ స్మృతః॥"
2. శ్లో. "నరాశ్చక్రిత పాపాశ్చాప్యయనంగ మనం స్మృతిః ।  
తయోర్జానం భవేద్యస్మాత్ సోఽయంనారాయణస్మృతః॥"
3. శ్లో. "నరాజాతానితత్వాని నారాణీతి విదుర్బుధాః ।  
తాన్యేవాచాయ నంతస్యతేన నారాయణస్మృతః॥"
4. శ్లో. "ప్రకృతేః పరవివాన్యః సనరః పఞ్చ వింశకః ।  
తస్యేమాపిచ భూతాని నారాణీతి ప్రచక్షితే॥  
తేషామప్యయనం యస్మాత్సాన్నారాయణః స్మృతః॥"  
బ్రహ్మవైవర్త పురాణాంతర్గతము.

1. "నరాణామయనాచ్ఛాపితతో నారాయణ స్మృతః॥"

మహాభారతము 5 వర్షం 70 అ. 10 శ్లోకభాగము.

తా. మనుజులకు స్థానమయినవాడు గనుక నారాయణుడనబడుచున్నాడు.

తాత్పర్య వివరణ:—

(నారములు) క్షీరసాగరశయనుండగు శ్రీమన్నారాయణుండు 96 ప్రాకృతతత్వములు, మన, 26న్నా ఇమృతగలట్టి జీవులగు నరులను వారి ఇంద్రియాది తత్వముల దురంత సమ్మోహన ఆవిద్యారజస్తమోతత్వముల వశించి సాత్విక, బ్రహ్మజ్ఞానోపార్జన యుక్తముగ సంస్కరించి సారూప్య ముక్తి యొసంగి పరిత్రాణముజేయు నారాయణహంశ సూర్యునియందు ఆవహించి యుండుటంబట్టియే సకలలోకోద్ధరణుడైన సూర్యుడు శ్రీమన్నారాయణహంశమున శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తియై జీవుల; నరులపట్ల ప్రత్యక్షభగవానుడై నమస్కరింపబడుచున్నాడు.



[౪౪ వ పేజీ తరువాయి]

అట్టి వారికి ప్రాకృత, అప్రాకృత సర్వశక్తులు సమయోచితముగ లభించి ననేగాని వారి వారి జీవితకృత్యములు సిద్ధినొందనేరవు. శక్తిహీనుడు నిరర్థకుడును, నిర్జీవుడునగును. గనుక వారు శక్తిత్రయమగు జ్ఞానశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తులను ఉపాసించి జగత్తును గెల్చి పిమ్మట జగదతీతుడు, “బ్రాహ్మడు” గావలయును. గాన చిచ్ఛక్తియునుజూపి, శక్తిచతుష్టయఅధిష్టానదేవతలగు అష్టమాతృకలనిచ్చియున్నాము. ఈ అష్టమాతృకదేవతలలో ఇతర దేవతామాతృకలన్నియు యిమిడియున్నవని తెలుసుకొనవలెను.

ఇందు అష్టశక్తిమాతృకలే వ్రాయబడినను తదితర సాత్విక, తామసిక దేవతలున్ను యిందుననే ఉపాసింపబడవచ్చును. శ్రీకామేశ్వరి, సావిత్రి, గౌరి లలితాంబ, అన్నపూర్ణ, యిత్యాదులు గాయత్రి, లక్ష్మి, సరస్వతు లందును. సింహవాహిని, కృష్ణక్రోడ, బాల-గబళ యిత్యాదులు పార్వతి, దుర్గ, కాళి, త్రిపుర లందును ఇమిడియేయున్న పరస్పర ఏక హృదయాంతర సన్నిహితములుగాన ఉపాసకులు ప్రీతి పురుషాదులు వారి వారి ఆసక్తి అవసరములప్రకారము ఆ దేవతలను ఈ మాతృకలస్థానే సంకల్పించిఉక్త బీజ-మంత్రార్చనతో సకల దేవతాశక్తి సహకారమును ఉన్న ఉన్నట్లుగానే ఈ యంత్రమునందే పొందగలుగుదురు. ఇందులకు ప్రమాణపూర్వకముగ

శ్లో. “ఇచ్ఛాజ్ఞాన క్రియాశక్తిత్రయం యద్భావసాధనమ్ ।

తద్బ్రహ్మసత్తాసామాన్యం సీతాతత్త్వముపాస్మహే॥”

పై శ్లోకమును ప్రతిపాదించుచు మొదలిడుచున్న సీతోపనిషత్తును, త్రిపుర, త్రిపురతాపిని, సావిత్రిపనిషత్తులను పరికించినచో మా వాక్కులను విశ్వసించి, సర్వశక్తిమాతృకలను ఉపాసించగలుగువారై సర్వశక్తి సామర్థ్యములను ఈ ఈ సూర్యోపాసనతోనే ఐహిక, అమృష్మిక, మోక్షైకాది సకల జీవితాశయములను విజయవంతముగావించుకొనగలుగుదురు.

మరియు, ఈ ఆవరణలోనే నవగ్రహములనుకూడచూపియున్నాము నవగ్రహములును, రవికాకను, ఇతరగ్రహములన్నియు సూర్యునినుండియే యుద్భవించినవని తెలిసియేయున్నది. ఈ నవగ్రహములకును మత జాతక



మునకు, మన దేహభాగ నిర్మాణమునకు అతి సన్నిహితసంబంధము లున్నవి. ఒక్కొక్కజాతకరీత్యా సర్వజీవ, మానవ శరీరోత్పత్తికి సంబంధించిన నవగ్రహములు, వాటి ఉపనక్షత్రిక (Satelitic planets) రాసి యొక్క సంచార స్పందన సంజనిత సమ్యక్శక్తి ఆయా దేహజననవృద్ధి క్షయములతో అవినాభావసంబంధముగలవై స్త్రీ పురుష శుక్లశోణోత్పత్తి, వాటి పతన, మిశ్రమ, ఓజోచ్ఛవ, పిండాకృతి, దాని చలన, స్ఫూర్తి, నిర్గమములు, పిష్టుట శిరశోదయ, శిశుసూపతనమువరకు పరిమితపరిణామ మునకు లోనై మే యుండును. అటుపిష్టుటను జీవితకాలమందు ఆయా దేహాల ఆరోగ్య అనారోగ్యకారకమునకును, గృహచ్ఛిద్రాదులకును, జీవనోపాధి సరళ, సరస, విరసములకును, భూ క్షేత్ర ధన ధాన్య కనక వస్తువాహనాదుల లబ్ధి వృద్ధి క్షయాదులందును వివిధ మనోమయ, వయః క్కాల,సంతాన, సిరిసౌఖ్యాదుల సమ, ఉచ్చ, నీచస్థితి వ్యవస్థాభేద కల్పనల యందును అతिसమర్థములై పరగుచుండును. ఈ విషయము లనేకములను దేహాలు వారి భావి పురోభివృద్ధికై తెలుసుకొనుట కాసింతురు. గనుక, నవగ్రహముల స్థితిగతులను (ఖగోళ) నక్షత్ర [Astrology] శాస్త్ర, జ్యోతిషశాస్త్ర [Astronomy] ములనుబట్టిన్ని గౌరవించి, పూడించి ధన్యులుగావలయును. ఈ సందర్భములో మాపాఠకమహాశయుల ఉపకారార్థము ఈ గ్రామమున శ్రీ దిట్టవి వీరరాఘవయ్యపంతులుగారి అధ్యక్షతా ధ్వర్యములక్రింద నడపబడు “జ్యోతిష ప్రబోధకమండలి” వారు ప్రచురించు “జ్యోతిసాహితీ” యను పత్రికయందు సంపాదక పాలక, రచయితవర్గమువారు ఇటీ సూర్యగ్రహపాలన సువిషయము లనేకములను సశాస్త్రీయముగ, సహేతుకముగ, పరిశోధకముగ విమర్శించుచు ప్రచురించుచుండుటను తెలుపుచున్నాము.

ఈ నవగ్రహ కారీరకసంబంధవిషయములనేకములు ఆ పత్రికలో 18-10-55, 18-11-55 నెలలందు “జ్యోతిషవ్యాసావళి 1-2” యను శీర్షికలయందు ప్రచురించబడినవి చాల గమనీయార్హముగా సున్నవని తెలుసుకునేది.

Read Astronomy for Astrology  
and Vice Versa

11-11-11 ఏకాదశావరణలో ద్వాదశాదిత్యులు వ్రాయబడి యున్నారు.

12-12-12 ఈ ద్వాదశావరణయందు ఓం “సవ్యోజాతవామదేవ అమౌర తత్పురుషాయ ఈశాన సర్వదేవాయ”నమః యను గాయత్రి పర పంచ బ్రహ్మాత్మక మహామంత్రమును ఓం. నమః యను సాఫల్యానుకరణా త్తరములతో నివ్వబడినది ఇష్యాది ఏ సౌరయంత్రమందును గనబడదు. గాని ఈ యంత్రము ప్రత్యేక లక్షణ, లక్ష్య, ఫలానుభవమునకు పేయబ డిన ఒకవిశిష్టమగు యంత్రముగా నుండునట్లు లిఖింపబడినది. ఈ మంత్ర వివరణలన్నియును మంత్రములున్న అధ్యాయమునందు వ్యక్తీకరింపబడి నవి. ఈ మంత్రమహిమను దానికన్న విపులముగా నెచింగినవారు తెలియ పర్చినచో రెండవ ముద్రణమున కృతజ్ఞతతో ప్రచురించగలమని మనవి.

13-13-13 ఈ త్రయోదశావరణలో “ఓం రాం హ్రీం పుణిః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః” యను ద్వాదశాక్షరీ మంత్రమివ్వబడినది. ఈ మంత్రశక్తి, సామర్థ్యాదులను మంత్రములు లిఖించిన అధ్యాయములో నివ్వబడినవి. ఇందు ర కారము క్రొత్తగా కనబడును. గాని అది సూర్య నిలో ర కారమే! ఈమంత్రోచ్ఛారణ, దృశ్య, మననములో ర కారము ఒక అఘౌఘనాశనమునకేగాక ప్రాబ్ధివశమగు తీవ్రమనఃక్లేశములు, మాంద్య ములు, ఉపద్రవములు, ప్రమాదములు అతితేలికలో ఉపశమించునని తెలి యవలెను. చివరనున్న శ్రీం కారము మంత్రమును శక్తివంతము జేసి, శీఘ్ర, కుభఫలద మొనర్పగలుగును.

ఈ ఆవరణలో దిగువ రెండు సూర్యహంసోపాసన మంత్రము లివ్వబడినవి. అందు మొదటిది:—

“ఓం హ్రీం శ్రీం సూర్యహంసోమ్”

ఈదిగువ సూర్య షడాక్షరీ మహామంత్రము కుటీచక అశ్రమ వాసులుచేయు సూర్య అహంగ్రహోపాసన మంత్రము:—

రెండవ మంత్రము:—

‘ఓం ‘ఓం ‘ఓం ‘ఓం “సూర్యమ్”

ఇయ్యది హంస, పరమహంసలు తదాత్మైక్యతను పొందు లక్ష్యార్థ చృక్పావ, స్మరణ, స్పృహలకు నెలవైయున్నది.

14-14-14 ఇందు పదునాలుగు చతుర్దశ \* భువనముల ఉనికి తెలుపబడుచున్నది. ఈ భువనములలోదే మన భూలోకమున్ను ఆయుయున్నదని తెలుసుకుని మనవలెనే మిగిలిన త్రయోదశ [13] భువనముల చరాచరములున్ను పాలింపబడుచున్నారని గ్రహించి శ్రీ సూర్యభగవానుని జీవస్పృష్టి, పోషణ; లయాది శక్తితత్వమును పూజించేది.

పై విధమున శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రేరణచే చతుర్దశ భువన పాలక సకలసిద్ధి యంత్రోద్భవమైనది. ఈ యంత్రారాధన, ఛాన, నమస్కారములు ఉపాసకులకు ఐహిక దారిద్ర్య, రోగ, అవిష్టా, కష్టభాదల నివారణను జీవితావసర కామ్యార్థ ప్రదమును, ప్రారబ్ధోపసంకట ఉపశమనమునుజేసి, భగవద్భావన, మనన, తపోనిరతి, ఆముష్మిక, ముముక్షోపాయ సాధనాసక్తిని, తద్భక్తిని, జీవన్ముక్తిని అనాయాస నిర్మాణసౌఖ్యమును, పిమ్మట శాశ్వత బ్రహ్మలోక వివాసముక్తి ప్రాప్తాది సకల శుభేచ్ఛాసిద్ధిని ప్రసాదించునటుల అస్మద్బద్ధురుపరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజస్వామివారి అనుగ్రహ కారణేన వ్రాయబడినదానిని సాక్షాత్ భగవాన్ శ్రీహరి చైతన్యస్వరూపుడు శ్రీ చా యోపాస మే త, శ్రీసూర్యనారాయణమూర్తికే శిరసా మనసా శతానేక సాష్టాంగదండ ప్రణామములు చేసి సమర్పించుటలో ఈ గ్రంథకర్తయగు భక్తపరమాణువుయందు గలిగిన ఆ భగవత్కృతికి అపార పారావార కృపాపారీణతచే అర్పించబడిన ఈ ప్రతీక-మంత్ర-యంత్రములు యితర రచనా సర్వమున్ను సకాష్ట్రీయమై, వాదోపవాద ప్రవాద శంకారహితమై, యావదారాధనోపాసనధ్యేయ

యోగ్య సంజ్ఞాసంపూర్ణమై, ఉక్తరీతిని చాతుర్వర్ణ్య చతురాశ్రమీయుల ధ్యేయోపయోగమై సర్వులకు సర్వ కుభాశయ ఫలప్రసాదదాయకమై యొప్పు మహిమ-శక్తి పోషితమై వర్ధిల్లునట్లాశీర్వచనమునకు ఒప్పగింతయైనదని సమస్త సజ్జనాశి కెంతయు విజ్ఞప్తిచేయుచు, ఉపాసకులు వారి వారి మనో గతానుసారముగ ఈ సూర్యోపాసన సాధనాంగత్రయము శ్రీ సూర్యభగవాన్ స్వరూపము-మంత్రము-యంత్రములను ఆర్తి, ఆసక్తులతో అనుష్ఠించిన శ్రీరామచంద్రునివలెను, భక్తితో ఆనుసరించిన ప్రహ్లాదునివలెను, ఆరాధనచే మార్కండేయునివలెను, తపస్సు (మనన)చే ధృవునివలెను, జ్ఞానముచే యాజ్ఞవల్క్యునివలెను, కుభేచ్ఛచే భీష్మునివలెను, వైరాగ్యముచే కర్ణ, త్యాగరాజులులవలెను సర్వసుఖ, సౌఖ్య, బ్రహ్మసాయుజ్యాది ఫలమును పొందుదురుగాకయని ఆ సూర్యభగవానుని ఆశీర్వచనములను అందించుచున్నారము.

ఓం తత్సత్



ఋ వ అ ధ్యా య ము

నిత్యకృత్య శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసన.

ధ్యా న ము

శ్లో. సర్వలక్షణ సంపూర్ణం సర్వాభరణభూషితమ్ ।  
చతుర్భుజం రక్తవర్ణం చరక్త పంకజ ధృక్కరం ।  
తేజోబింబం బహుజల మధస్తం సుపరిచదం ।  
పద్మాసన గతం దేవం రక్త గంధానులేపనమ్॥

వేదము హైందవ జ్ఞాన విజ్ఞానములకు మూలమై భారతీయుని ఒక తరి, ప్రాకృత సంపత్తికి, మరొకతరి ఆధ్యాత్మిక తాత్వికశక్తికి హేతువై కామ్యాది కర్మయోగసాధనద్వారా దినచర్యలో ఆపాదించు పాపరాహిత్య మొనర్చుచు సుకృతి కలుగజేసి రాబోవు పునర్జన్మను సంస్మరించుచుండును. ఈ వేదము వెయ్యివాణలు త్రికాండలుగ ఉద్భవమై ఈ కాలమునకు బాష్కలము యిత్యాది అనేక శాఖలు అంతరించినవి ఇందు త్రికాండలగు వైదిక కర్మ, జ్ఞాన, వైరాగ్య, ఉపాసనాకాండలలో మొదటి రెండు కర్మ, జ్ఞాన, వైరాగ్య విభానములు యిప్పటి వారి వ్యావహారిక జీవితోపాధులతో జరుపుట కశక్యమైనది. మిగిలిన ఉపాసనాకాండలో సగుణారాధనభాగము కొంత ఆచరణయందున్నది. సగుణారాధన ఏతత్కర్తృకుధర్మార్థకామములనొసంగి మరణానంతరమున ధనిక, సుఖ్య, సౌఖ్యావహము గలుగు జన్మలను కలుగజేయును.

గాని శ్రీ సూర్యుని ఆరాధన, ఉపాసనలు సగుణారాధనవలె కన్నట్టి వను, శ్రీ సూర్య, ప్రశ్న, అక్ష, మహావాక్య శ్వేతాశ్వతర, అధర్వ, శిర, హస్తోపనిషత్తులు మున్నగు వేదాంగముల ప్రతిపాదితమై ప్రయోగ ప్రయోజములలో నిర్గుణ బ్రహ్మ తత్వోపాసనగ పరిణామమగునటుల చూప బడుచున్నది. ఈ యుపాసనయొక్క అధిష్టానము యితర దేవతలవలెగాక ఆకాశమున ప్రత్యక్షముగ మనకే కనబడుటలో దీని కొక స్వకీయమగు విశిష్టత. శ్రేష్టత, అపరోక్షనుభవసిద్ధి కలిగినదగుచున్నది.

మరియు, ఈ ఉపాసన పవిత్రతను మరికొన్ని విషయములవల్లను తెలుసుకొనవచ్చును.

శ్లో. “ఘృణీ సూర్య ఆదిత్యోన ప్రభావత్యక్షరమ్ ।  
 షధుక్షరంతి తద్రసమ్ । సత్యం వై తద్ర సమాప్తో  
 జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్॥”

తైత్తిరీయం-37 అనువాకం.

తాత్పర్యము:— జగత్తు పుట్టుటకు హేతిభూతుడగుటచే ఈ దివ్య మూర్తి సూర్యుడనంబడుచున్నాడు. ఈ ఆదిత్యుడు కాంతిరూపమున లోకములకొరకై రాత్రింబవళ్ళు కల్గించుచున్నాడు. తారా చంద్ర గ్రహాది కాంతిజాలము, అగ్ని, జల, రసాదులు, వేదము, ఓంకార వ్యాహృతు లగు లోకములు సర్వము ఆదిత్యుడే. ఆదిరూప పరబ్రహ్మమే స్వయం భువమై స్వయం శ్వేచ్ఛాగృహీత చిత్కళాత్మక చిన్మయమూర్తియై జగదానందకారకుడై వెలుగుచున్నాడు.

ఈ విశ్వస్వరూపమూర్తిని, ఈ విద్యుల్లతాతటిదాభ ప్రభావంతుని అనంతశక్తినే పూర్వము శ్రీ మహావిష్ణువు సువర్చనముగ ధరించి:—

“పరిత్రాణాయ సాధూనాం  
 వినాశాయచ దుష్కృతామ్.”

గీత.

అను న్యాయముతో లోకపాలన నిర్వహించెను. బ్రహ్మదేవుడు విశ్వాధ్యక్షుడయ్యును తన సృష్టిని ఈ మహాశయుని సప్తకిరణద్యుతి రసనిలాస ములచేతనే పోషించెను. ఇక మహేశ్వరు డంతటివాడు ఈ సూర్యాగ్నిని తన విశాల లలాటఫలక త్రినేత్రములో అంతరాళమొనర్చుకని తత్ప్రయోగ మునగదా మన్మథునిచేతిలో పరాభవంబు తప్పించుకొనగలిగెను. గనుక మహాశక్తి, యుక్తిసాధ్యులు లోకాధిపతులు త్రిమూర్తులకే ఈమహితాత్ముని ధీశక్తి నాశ్రయించినగాని రక్షణ గడవనిస్థితిలో కేవల తృణస్థాయులై అపార పారావార విశాల ఘోర కర్మాంబుధి అసమతలంబున జనన జరా మరణ ఉచ్ఛత విషమ విన్యాస లీలాతరంగవాహినిపర, పరలోలో మునిగి మునకలవేయు ఫేనబుద్బుదంబులబోలు ఈ కలిమానవులమైన మన దైనం



దిక పోషణ రక్షణలు ప్రత్యక్షమై వమై ఆపద్భాంధపుడై వెలుగుచున్న శ్రీ సూర్యనారాయణుని ఆవ్యాజకరుజారసస్వాదవచేతగావలయునేగాని మరొండున గాదని నిశ్చంకగ నిర్విమర్శగ విక్కముగ నమ్మి ఆమూర్తిని వివిధోపాయములచేత కొలచుటే కర్తవ్యమని ఎఱుంగుమరుగాక:

మరియు ఇటీవలి ఆధునిక వాగ్గేయ కారక త్రిమూర్తిశేషుండును, శ్లో. వ్యాసోనై గమచర్చయామృదుగిరావల్మీకి జన్మాముని ।

త్వైరాగ్నేశుకవీవ భక్తివిషయే ప్రహ్లాద ఏవస్వయమ్॥

అన్నంతటి మహామహుడును. మా ప్రాణ, మాన, ధనమునగు అస్మగ్నధురు వరేణ్యులు శ్రీ త్యాగరాజ ప్రభువులు రవికులజుడును తన ఇష్టదైవమునగు శ్రీ మత్స్రీరామచంద్ర కథాసుధారస వర్ణచారావారజందూటిలో సమ్యగ్గోతహితైకరితుడును, శ్రీరామ తత్త్వస్వరూపుడును, ప్రత్యక్ష ముక్తిప్రదాతయును ఆనందానందమందానందపరానందబ్రహ్మముయై విలసిల్లు శ్రీ సూర్యుని అఖండోపాసనచేసి ధన్యులుకాగలిగిన వారు చూపిన ఆ “చక్కని రాజమార్గము”నే యావలంబించి కృతార్థులగుటకు మా పాఠక విబుధాః నెంతయు ప్రోత్సహించుచున్నారము.

—: ప్రాతఃకాల సూర్యోపాసన :—

ఈ త్రికాల సూర్యోపాసన ప్రస్తుతపు వ్యవహారిక. రాచరిక. వర్తక, పేవక, అర్థిక, ఆర్జన కాంక్షసంకలిత కలిప్రపంచములో కొలది ఆధ్యాత్మిక తత్వ ఆస్తికలైయుండియు పై జీవననోపాధి పరిస్థితులలో కాలవ్యవధి లేమిని దుర్బరావస్థనొందుచుండువారలు ఏ మాత్రమైనను ఆచరించుటకు వీలగునటుల క్లుప్తవిధానమున్ను. సర్వసంపత్తి కలిగి యింటనే విరామముగ నుండు వారాచరించుటకు సవిస్తర క్రమమును వ్రాయుచున్నాము.

సదాచారపరాయణులు బ్రహ్మముహూర్తమున 4లుగు 5 గంటల మధ్య శ్రీ సూర్యదండకము స్మరించుచు లేచి నైసర్గిక కాలకృత్యముల దీర్చుకుని సమంత్రముగ స్నానమాచరించవలెను.

ఈ గ్రంథము యిప్పటికే ముద్రణకు ధనలేమిచే భారమగుచున్నది గాన యిందు సాధారణ సంకల్ప, పూజావిధానమంత్రములను వ్రాయుటలేదు.

వాటిని పాఠకులలో రానివారు సంఖ్యావందన బ్రహ్మయజ్ఞ దేవతార్చన, పితృతర్పణాది వైదికధర్మప్రచార పుస్తకములను జూచి నేర్చుకొందురు గాక యని ప్రార్థితులు.

పిమ్మట, పుండ్రమునో లేక భస్మమునో ధరించి, అచమించి ఒక ఉచితా సనమున కూర్చుని శ్రీమన్నారాయణ, సూర్యభగవానుల ప్రతిమ, లేక ప్రతిక లను, \* రస్మిజాలమును సూర్యసాలగ్రామమును, సూర్య యంత్రమును, సర్వగ్రహ, సూర్యగ్రహ కవచములు పూజకు పెట్టుకొనవలెను. పిమ్మట ఆవిఘ్నకారకుడును, జయసిద్ధిని కలుగజేయు గణపతిని పది పర్యాయములు

“ఓం, గం. గణపత్యోం నమః” యని స్మరించేది.

పిమ్మటను, సమస్తమునకును మూలమగు శ్రీమన్నారాయణ నిర్గుణ పర బ్రహ్మతత్వమును పూజించి ఉపాసించవలెను.

అందుకుగాను శ్రీమన్నారాయణ అష్టాక్షరీమంత్రము “ఓం నారాయణాయనమః” యని, పది పర్యాయములు జపించవలెను.

పిమ్మట అచమించి శ్రీ ఛాయా ఉపాసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రతిమ, యంత్ర, కవచ పూజాం కరిష్యే:—

\* సాలగ్రామములు నేపాలదేశములో గండకి నదిలో, మనదేశమున ఒక్కొక్కప్పుడు నర్మదలో దొరకును. నేపాలదేశమే వీటికి ముఖ్యము. సాలగ్రామములు ౪౮ రకములుగా నున్నవి. ఇందు 4౮ విష్ణు సాలగ్రామములు ౮ శివములు 2 శాక్తేయములని పేర్కొనబడుచున్నవి. విష్ణువులలో “రస్మిజాల” మనునది సూర్యసాల గ్రామము. యీ విషయమైన వివరములన్నియు “ఆంధ్రవిజ్ఞానము” శ్రీ దేవిడి రాజావారు శ్రీబాల సూర్యప్రసాదరావు బహద్దరువారు [రాజమహేంద్రవరము] ప్రచురించిన విజ్ఞాన సర్వస్వములో Vol. I లో చూడగలరు. విజయవాడలో గవర్నరు పేట తేకుమళ్ళవారి మ్యునిసిపల్ పుస్తక బాండాగారములో నున్నది. ఇది ౮ సంపుటముల మహావృందరాజము.

సమంత్రముగ ఆవాహన, ప్రాణ ప్రతిష్ఠాపనచేసి ద్యానించేది:—

శ్లో. "కాలాత్మా సర్వ భూతాత్మా వేదాత్మా విశ్వతోముఖః ।

జన్మ మృత్యు జరావ్యాధి సంసార భయనాశనః॥

శ్లో. "ఉదయే బ్రహ్మస్వరూపో మద్యాన్తేతు మహేశ్వరమ్ ।

అస్తమానే స్వయం విష్ణుః ప్రయీమూర్తిర్దివాకరః॥

అథ—స్నానం సమర్పయామి. రత్నసింహాసనం సమర్పయామి: అర్ఘ్య పాద్యాదులను; యజ్ఞోపవీతము వస్త్రమున్ను సమర్పించి, నానావిధ అభరణములను. గంధాక్షతలను, పుష్పమాలలను సమర్పించేది. అథ, రక్తవర్ణ పుష్పములను, తులసీ, మాలతీమల్లికాది సుగంధరాజ పుష్పాచీ పూజయామి:—

యాదిగువ నామములతో పూజించేది.

\* ద్వాదశాదిత్య పూజ: యివి భవిష్యత్పురాణాంతర్గతములు,

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. ఓం హ్రోం ఇంద్రాయనమః  | 7. ఓం హ్రోం భగాయనమః      |
| 2. " హ్రీం ధాతయేనమః     | 8. " హ్రీం వివస్వంతయేనమః |
| 3. " హ్రూం పర్జన్యాయనమః | 9. " హ్రూం విష్ణవేనమః    |
| 4. " హ్రౌం త్వష్టాయనమః  | 10. " హ్రౌం అంకుమంతయేనమః |
| 5. " హ్రౌం పూషయేనమః     | 11. " హ్రౌం వ్యరుణాయనమః  |
| 6. " హ్రాః అర్యమాయనమః   | 12. " హ్రాః మిత్రాయనమః   |

ఓం ఇతి సూర్యాయనమః

(ఇది 99 వ పేజీలో, గుర్తుకు చెందినది)

, కాలవ్యవధికలవారు శ్రీసూర్యనితోపాటు శ్రీమన్నారాయణ ప్రతికనుగాని, విగ్రహమునుగాని పెట్టుకుని వారినికూడ కేశవనామములతో పూజించవచ్చును. పిమ్మట వీలనుబట్టి అమరేయడల దీపారాధన చేయవచ్చును. శ్రీ సూర్యుడు ఉండునుగాన యిప్పుడు చేసినను చేయకున్నను మధ్యాహ్నము దేవతార్చనవర్తను, సాయంసమయమున ఇంట్లో దేవమందిరమున దీపారాధన చేసుకునేది.

పిమ్మట నవగ్రహారాధనకుగాను యీ దిగువ నవనామములతో పూజించేది:—

ఓం అరుణాయనమః

ఓం గురవేనమః

" చంద్రాయనమః

" శుక్రాయ "

" మహీసుతాయ "

" భూమి పుత్రాయ "

" బుధార్చితాయ "

" కృష్ణార్చితాయ పతాకినే "

ఓం వ్యాధినాశకరాయనమః

పిమ్మట చంద్రనాగరు కస్తూరి మిళిత హరిద్ర చూర్ణాదిక సుగంధ ద్రవ్యం సమర్పించేది ఛత్రం, చామరం, వనమాలిక, దివ్యాభరణాద్య లంకారం సమర్పించేది. దశాంగులం ధూపం, దీపం, సమర్పించేది. వీరాజనం, మంత్రపుష్పం సమర్పించేది.

పిమ్మట ఇక్షుఖండ, కదళి, నారికేళ, అనాస, పవన, చూత, సపోటా, ద్రాక్షాదిఫలములను నైవేద్య మొనర్చి, ఆత్మ ప్రదక్షిణనమస్కారము చేసేది.

అథ:— శ్రీమన్నారాయణోపనిషత్తు పారాయణంచేసేది.

అథ:— శ్రీ సూర్యోపనిషత్తు పఠనము (పారాయణం) చేసేది.

అథ శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీ మహామంత్రజపం కరిష్యే:—

ధ్యానము :

ప్రప్రథమే శ్రీమన్నారాయణ గురుస్మరణ:—

శ్లో. "శ్రీహరిం పరమానంద ముపదేష్టామీశ్వరం,

వ్యాపకం సర్వలోకానాం కారణం తనమామ్యహమ్॥"

అపరోక్షానుభూతినుండి శ్రీహరియే ప్రధమ గురువు.

(యిది 100 వ పేజీలోని \* గుర్తుకు చెందినది)

\* యీ ద్వాదశములు ఆరుణములో వేరుగానున్నవి. గాని ఏవి చెప్పి పూజ చేసినను ఒకటే.

ఇవి:—మిత్ర, రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్యగర్భ, మరీచ, ఆదిత్య, సవిత్ర, ఆర్క, భాస్కర వీటినిచెప్పి పూజించనువచ్చును.

శరసా మనసా నమస్కరించేది.

అన్య శ్రీమత్సూర్యనారాయణ అష్టాక్షరీ మహామంత్రస్య  
గాయత్రాది సర్వవిధానాని, బ్రహ్మముఖిః, సూర్యోదేవత.

ఆం దీజం, హ్రీం శక్తిః. క్రోం కీలకం, శ్రీమచ్ఛాయా ఉపాసమేత  
శ్రీసూర్యనారాయణప్రత్యక్ష బ్రహ్మనుగ్రహబద్ధస్యాత్ సౌరఅష్టాక్షరీమంత్రం:  
(మేమిచ్చిన మంత్రములలో ఏవరు ఏ మంత్రమును అనుష్ఠించదలచినచో  
చానినే ఈ సమయమున పురశ్చరణ చేయవచ్చును)

\* “ఓం ఘృణేః సూర్యాదిత్యోమ్నమః” లేక

ఓం “ఘృణేః సూర్యాదిత్యోమ్ నమః”-ఇతి-

[పేలుసుబట్టి] ఆష్టోత్తరశతం చేసేది: ఇందు దశాంశము శ్రీసూర్య  
గాయత్రి చేసేది: పిమ్మట తీర్థాక్షతలతో సర్వమును శ్రీ సూర్యనారాయణ  
పరబ్రహ్మర్పణం చేసేది. తులసికోటలో అర్ఘ్యములు యిచ్చేది. ప్రత్యక్ష  
ముగ శ్రీ సూర్యునికి నమస్కరించేది. తీర్థప్రసాదములు స్వీకరించేది.

ఓం తత్సత్

—: మాధ్యాహ్నిక ఉపాసనవిధి :—

ఇప్పటి గృహస్తులు వారివారి జీవితవృత్తి కాల వ్యవధినిబట్టి ప్రాత  
స్వమయమున చేయగల క్లుప్తకపాసన తెలిపితిమి. ఇప్పుడు మాధ్యాహ్నికము  
దేవతార్చనసమయము గనుక సాంగోపాసనచేయు విధి చెప్పబడుచున్నది.

\* ఈ మంత్రమునకు హృదయము “ఘృణేః సూర్యః ఆదిత్యః”  
సప్తాక్షరీ. దీనికి అంగములు ఓం, నమః. ఈ రెండు అంగములచేతను ఏ  
మంత్రమును, ఏసామమును ఉపాసన దేవతకు చేయతుంది. గనుకను “ఓం  
ఘృణేః సూర్యః ఆదిత్యః” నమః” అనవలెను. అప్పటికి దశాక్షరీ అగుచు  
న్నది. గాని అష్టాక్షరీమంత్రము యిటు కామ్యార్థమునకు అటు మోక్షార్థము  
నకుపకరించుటవల్ల అష్టాక్షరీగ అంగములను కూర్చి “ఓం ఘృణేః సూర్యా  
దిత్యోమ్నమః” యనియును యుండును. . జప, పురశ్చరణలు ఇట్లును  
విశ్కంకిగ విస్సందేహముగ జేయవచ్చును. బీజాక్షరములు, ఓం,  
పఃసలను గురించి ఆరవ అధ్యాయములో వ్రాసినదిచూచేది.

ఇందు శ్రీమన్నారాయణ పూజకును అంగన్యాసకరన్యాసవిధిచెప్పుచున్నాము. పిమ్మట శ్రీమన్నారాయణ ఆష్టాక్షరీ మహామంత్రమును కాలవ్యవధినిబట్టి అష్టోతరశతముగాని, ఒక దశముగాని చేసి, యనంతరము శ్రీ సూర్యోపాసనకుకడంగవలెను. శ్రీమన్నారాయణమంత్రజపఅంగన్యాసకరన్యాసములు

అస్య శ్రీమన్నారాయణ మహామంత్రస్య హరిః దేవత. చతుర్ముఖ

బ్రహ్మణ్ముషిః. గాయత్రీ ఛందః. కలశశ్శరీరాంతర్వర్తి.

నిర్వికార చైతన్య పరిపూర్ణ అనలస్వరూపో నారాయణః—

ఓం బీజం, నమః శక్తిః. నారాయణాయేతి కీలకం,

సర్వం సద్భక్తి శ్రద్ధ ప్రేమపూర్వక సర్వకార్యార్థ

సద్యస్కాల ప్రత్యక్ష ఫలోప భోగానుభవ సిద్ధ్యర్థే జపేవినియోగః—

కరన్యాసః—1. ఓం శ్రీమన్నారాయణాయ—అంగుష్ఠాభ్యాంనమః

2. " శ్రీ విశ్వాత్మాయ — తర్జనీభ్యాం నమః

3. " శ్రీ సోమాయ — మధ్యమాభ్యాంనమః

4. " శ్రీ మాధవాయ — అనామికాభ్యాం నమః

5. " శ్రీ వాసుదేవాయ — కనిష్ఠకాభ్యాంనమః

6. " శ్రీ ఈశానాయ — కరతలకర పృష్ఠాభ్యాంనమః.

అథ, అంగన్యాసః—1. ఓం నారాయణాయ— హృదయాయనమః

2. ఓం కాశ్వతాయ — శిరశేస్వాహ

3. " ఆత్మతత్వాయ — శిఖాయైవషట్

4. " శ్రేష్ఠాయ — కవచాయహం

5. " వ్రసన్నాత్మాయ — నేత్రత్రయాయహ్

6. " స్థిరాయ — అస్త్రాయహ్

వంచతత్వపూజః—1. ఓం రం—పృథ్వీ తత్వాత్మనే—గంధంపరికల్పయామి

2. ఓం హం—అకాశ తత్వాత్మనే—పుష్పం సమర్పయామి

3. " యం—వాయుతత్వాత్మనే—ధూపం సమర్పయామి

4. " రం—అగ్నితత్వాత్మనే—దీపం సమర్పయామి

5. " వం—అమృతతత్వాత్మనే—అవసరమైన వేద్యంసమర్పయామి.



ఓం భూర్భువస్సువరోమ్ ఇతి దిగ్బంధః

అథపుష్పాజీ పూజయామి - (తేజవ నామములతో పూజించేది)

ఇతి షోడశోపచార పూజాం సమర్చయామి. త్వమ్ వినా నహిమే గతిః  
ప్రాతఃకాలమువలెనే శ్రీమన్నారాయణఅష్టాక్షరీమంత్రమును జపించేది.

అథ, దిగ్బంధ విమోచనం కృత్యా [కలశోదకమును స్పృశించేది.

అథ: శ్రీ సూర్యోపాసన అంగన్యాసకరన్యాసములు — అస్య శ్రీ  
సూర్యనారాయణ దేవతాముద్దిశ్య అగస్త్యో ఋషిః, అనుష్టుప్చందః,  
సూర్యదేవత, శ్రీ ఆదిత్య భగవాన్ భూతో పరబ్రహ్మముద్దిశ్యగురు. దేహ,  
ప్రాణ. యిత్యాది సర్వాంగ ఆదిత్య మహామంత్ర చతుర్విధ ఫల పుర్వార్థ  
సర్వసాంగ శుభ సంస్కార న్యాససిద్ధ్యర్థే జపేవినియోగః —

అవమ్యః—ఉపాసకానాం శ్రీ ఛాయా ఉపాసమేత శ్రీసూర్యనారాయణ  
దేవతానుగ్రహలబ్ధిశరీరాయురారోగ్యవర్ధనం. అపుత్రాణాం సుపుత్రదంచేత్త్యాది  
సర్వకామ్యార్థ. మోక్షకరంచేత్త్యాది సర్వమహాఫలసిద్ధ్యర్థం.

కరన్యాసః—ఓం హ్రీం శ్రీ సూర్యాయ అంగుష్ఠాభ్యాంనమః

" హ్రీం శ్రీ తేజోమూర్తయే తర్జనీభ్యాం నమః

" హ్రీం ఆత్మాయ మధ్యమాభ్యాంవషట్

" హ్రీం " హంసాయ ఆనామికాభ్యాంనమః

" హ్రీం " కాంతాయ కనిష్ఠకాభ్యాంనమః

" హ్రీం " కర్మసాక్షిణే కరతలకరపృష్ఠాభ్యాంఫట్.

అంగన్యాసః- ఓం హ్రీం—శ్రీ సూర్యాయ హృదయాయనమః

" హ్రీం- శ్రీ ఆదిత్యాయ శిరసేస్వాహ

" హ్రీం- " మృణీ దేవతాయ శిఖాయవౌషట్

" హ్రీం- " భానవే—కవచాయహం

" హ్రీం- " సోమాయ-నేత్రత్రయాయవౌషట్

" హ్రీం " దివాకరాయ-అస్త్రాయఫట్ వీణంహృదయాదిన్యాసః

దిగ్బంధః - శ్రీ సూర్యనారాయణః దేవం సర్వాభీష్టదాయకం. శ్రీమన్నారాయణ, శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి, యంత్రాదిక పూజాం కరిష్యే:- శ్రీ సూర్య అష్టోత్తర శతనామములతోగాని, లేక, పూర్వము శ్రీకృష్ణమూర్తి కొమార్తె సాంబుడనునాతడు ఆరోగ్యైశ్వర్యములకు పారాయణమొనర్చిన విశత్యేకో (21) నామములతో పూజించవచ్చును.

- హరిః ఓం-వికర్తనాయనమః ఓం 11. ఓం త్రిలోకేశాయనమః ఓం  
2. " వివస్వాంతాయనమః " 12. " కర్తాయనమః "   
3. " మార్తాండాయనమః " 13. " మార్తాండాయనమః "   
4. " భాస్కరాయనమః " 14. " తమిహసవేనమః "   
5. " రవినేనమః " 15. " తపనాయనమః "   
6. " లోకప్రకాశకాయనమః " 16. " స్తావనాయనమః "   
7. " శ్రీమాన్ నమః " 17. " శుభమేనమః "   
8. " లోకచక్షవేనమః " 18. " గభస్తినేనమః "   
9. " గృహేశ్వరాయనమః " 19. " హస్తినేనమః "   
10. " లోకసాక్షిణేనమః " 20. " సప్తాశ్వవాహనాయనమః "

శీలం. 7399 21 ఓం బ్రహ్మాయనమః 254, 52

ఓం సర్వపుష్పాణి పూజనం శ్రీ సూర్యవరబ్రహ్మర్షణమస్తు.

పిమ్మట ఈ పూజతోపాటు విత్య దేవతార్చన పూజయును ఆయా నామములతో జరిపి, అవసర వైవేద్యము చేయవచ్చును. ఆదిత్య హృద యము పారాయణ చేయవచ్చును. శ్రీమన్నారాయణ శ్రీ సూర్యనారాయణ మంత్రానుష్ఠానములను. పూర్వపు ఇష్టదేవతా శ్రీరామ తారక, శివ, గౌరి, లక్ష్మి పంచాక్షరి మంత్రము పురశ్చరణాదులేమైన నున్నయడల అవియును క్లుప్తముగ గావించి, పిమ్మటను మహానైవేద్యముచేసి, నిరాజన, మంత్ర పుష్పాని షోడశోపచారములను సలిపి ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారములను చేయవచ్చును. తులసికోటలో మూడర్ఘ్యములనిచ్చి, ప్రదక్షిణ నమస్కార ములు చేయవచ్చును. పిమ్మట తీర్థప్రసాదములు స్వీకరించి, భుజించి, సుఖించేది.

ఓం తత్సత్

శ్రీ సూర్యనారాయణాయ నమః

అథ సాయంకాలపూజావిధి:—

ఇప్పుడు చేయు సంధ్యావందనము నీరెండ యుండగా చేయవలెను. వీలుపడనివాడు ప్రొద్దుపోయినను దేవమందిరమువద్ద దీపారాధన చేసి. సంధ్యావందనముచేసి స్వల్పపూజ చేయవలెను. పండో, ఫలమో, ఫలహారమో నై వేద్యముచేసి హారతిచ్చి మంత్రపుష్పమును చెప్పవచ్చును. నమస్కరించేది. ప్రసాదము స్వీకరించేది.

శ్రీ సూర్యాష్టకములు, సూర్యదండకములు యిత్యాదులు చిన్న చిన్నవి చదువుకొనవచ్చును. అనుదిన త్రికాల సూర్యోపాసన విధి సమాప్తి.

సర్వం శ్రీ సూర్యపరంబ్రహ్మర్పణమస్తు.

ఓం ఓం ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఓం తత్సత్.



గమనిక:—గృహస్తులగు శ్రద్ధాయుతులు యిందిష్టబడిన శ్రీచాయోపాసమేత సూర్యనారాయణమూర్తి స్వరూపము, సిద్ధియంత్రములను చేతనెన వారు హిరణ్మయముతోను సామాన్యులు తామ్రమునను చేయించుకుని దేవతార్చనయందుంచుకొనుట శ్రేష్ఠము.

## 9 వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్య నమస్కారములు

శ్రీ నవగ్రహస్తోత్రము; శివప్రోక్ష సూర్యాష్టక, ఆదిత్య హృదయము,

శ్రీ సూర్య వ్రతకల్ప విధాన ఆరాధన.

## ధ్యానము

శ్లో. “అరోగాదీని విభాసాంతాని సప్తసదాని సప్తానాం సూర్య విశేషణాం  
నామధేయాని సప్తాపి సూర్యాః లోకార్థమాకాశంసర్వత ప్రకాశయాప్తి”  
సామనాచార్య ప్రోక్షము.

శ్లో. “పాపార్తి రోగ భయ దుఃఖహరం శరణ్యం ।

సంసారగాఢ తమసాగర తారకంచ ।

హంసాత్మకం విగమ వేద్యమహాస్కరం త్వం ।

శ్రీ భాస్కరం కమల బాధవ మాశ్రయామి॥”

మహానుభావుండగు శ్రీ సూర్యనారాయణ భగవానుడు తన సప్త సప్తీకలద్వారా తన వెల్తురు, వేడిమి, లోకకళ్యాణార్థము వినియోగించుచు విత్త్యము ఆకాశగమనము చేయుచుంటి మహద్వాత్సల్యమని ఎంచవలయును. ఈ వేడిమి వెల్తురు సత్తాత్రయం లేనిచో సృష్టియే నుండదు. ఇవి సృష్టి ఉత్పత్తికారకములేగాక సృష్టియందుండు క్రిమి కీటకాదులవద్దనుంచి మహాభూతములవరకు ఈ మూటి చైతన్యవారముచేసుకొనియే వాటి ఆయురారోగ్యములు కాపాడుకుని బ్రతకగలవు. గనుకనే సూర్యునిగూర్చి—

“ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్”

యను ఆర్యోక్తిని వినుచుందుము. ఈ మూర్తియొక్క మహిమను అరుణ, సౌర, తృచ, పురాణ, పూర్వక సమస్కార, ఆరాధనశ్లోకములు మన పూర్వులు బహుళరోగ నివారకమని ఆయుష్షవమని వక్కాణించి యున్నారు. ఆ మహితాత్ముని అవ్యాజ కృపారసమును సాధించుటకయి నమస్కరించుటే కర్తవ్యమని “శ్రీ సూర్యనమస్కారములని, అర్ఘ్య

మూని అరుణ, సౌర, త్మచ యిత్యాది మంత్ర సారస్వమును కూర్చి యున్నారు. ఆయును మనదేశమున విదేశీయ చికిత్సావిధానము, ఆస్పత్రులు ప్రబలిననాటనుండియు మనకు సూర్యనిదృష్టి తప్పిపోయి అనేక విధములైన ఆరోగ్యసౌకర్యములను కోల్పోయినాము. సూర్యుని వేడి, కాంతిలో ఆతపస్సొనము. దేహభాగములమీద ప్రత్యేక కిరణప్రసారము, సప్తకిరణ జీర్ణోదక ప్రాశన, సప్తరంగుల తీక్షణిరణ ప్రయోగ శస్త్రచికిత్స, కిరణ దహన ఆహార శక్త్యుపయోగము, కంటికి కిరణశస్త్ర చికిత్స, సప్తరంగులలో వస్త్రధారణ, సూర్య సప్తకిరణధాతు మననోపాసన, యిత్యాద్యనేక సూర్య స్వభావిక మహిమ. శక్త్యుపయోగములనుకోల్పోవుటచేత దేహ తత్వములు నిస్సారములై, దుర్బలమై, దుర్నివార్యమగు అనేక రోగములకు పాశ్చాత్య తాత్కాలిక చికిత్స వ్యయప్రయాసలకు లోనగుచున్నామని తెలుసుకునేది.

ఈ గ్రంథమందు పైనిచెప్పిన సూర్య చికిత్సా ప్రకరణములను అన్నియు వ్రాయుట భావ్యముగాదు. దానికిగాను వేరొక గ్రంథరచనయే సమంజసము. గాని ప్రస్తుతకాలములో యింకను కొంతవరకు ఆచారములో నున్న శ్రీ సూర్యనమస్కార ప్రభావమునుగూర్చియు, ఏతదనుష్ఠానయోగమును క్లుప్తముగ చూపుచున్నాము. ఈ నమస్కారములు రెండువిధములుగా ఆచరించబడుచున్నవి: ఒకటి వైదిక, అధ్యాత్మిక విధానము, రెండవది ఆసనయోగ శిశువిధానము. ఇందు రెండవ పద్ధతికింద ఎక్కువగా యోగాసనములు వ్యాయామ కళాకాలలందును, ప్రకృతి చికిత్సాలయములందును, ప్రతీక సూర్యచికిత్సా శిబిరములందును తగు జాగ్రత్తతో నడుచుచున్నవి గాని అవి సూర్యనమస్కార ఆసనములుగావు. అవి పతంజలి యోగవిధానములు. మొదటి విధానము మనము సాగారణముగ పురోహిత గణముద్వారా చేయించి తీర్థప్రాశనతో నరిపెట్టుకొనుచున్నాము. గాని యిందు మొదటివిధానము సూర్యనియొక్క నమస్కార, పూజా విధానముతోకూడినది. గావున మన గృహాంగణములందు మనమే స్వయముగ చేసుకొనగల సులభోపాయముగాన శ్రీ, పురుషాదులు, పిన్నలు, పెద్దలు

యావన్మందియును ఆచరించు విషయముల నిందు వ్రాయుచున్నాము. ఈ విధానము రోగులకేగాక, ఆరోగ్యవంతులకును క్లుప్త నిత్యాచరణగా యున్నచుండల చాల భవిష్యత్ప్రయోజనమును పొందుచుండురని తెలుసుకుని ఎనిమిది పది సంవత్సరముల వయస్సులలోనివారు క్రిమేణ ఈ నమస్కారానుష్ఠానమునకు అలవడుట మంచిదని మనవి.

శ్రీ సూర్య నమస్కారములు—వైదిక విధానము.

ప్రతిదినమున పేకుపన మేల్కొంచి దేహనైజమును దీర్చుకుని, \* స్నానమొనర్చి, శుచిర్వస్త్రధారణచేసి, పుండ్రధారణచేసి, పూజ కుపక్రమింపవలెను. ఈ విషయములు లోగడ నిత్యోపాసనవిధానములో వ్రాసి యున్నాము. గాన అటుల ఆచరించేది.

ఆచరించి—ఉచితస్థానమున చిన్నచుంటపముపై శ్రీ సూర్యభగవాన్ విగ్రహమునుగాని, ప్రతీకగాని ఉంచి దానితోపాటుగ “శ్రీ సూర్యజ్వాల” సాలగ్రామము శ్రీ సూర్య సకలసిద్ధి సుంత్రము శ్రీమన్నారాయణ ప్రతిమను ఉంచి ప్రాణప్రతిష్ఠచేసి నమస్కరించేది. ఈ ఏర్పాటు వీలగునంతవరకు సూర్యునిఎండ పడగలస్థలమందు చేయు టుచితము. సూర్యుని లేతకాంతులలో చేయుట శ్రేష్ఠము. అట్లుగాక ఇంటిలో భాగములోని చేయవలసినచో దీపారాధన తప్పక చేయవలెను. దీనిని సూర్యభగవాన్ ప్రత్యామ్నాయ జ్యోతిస్వరూపముగ నెంచవలెను. ఎండ రానగు తావులలో ఉపాసకుడు నీచనయుండి తామ్రపక్షరములో రక్తచందనగంధములో సూర్యయంత్రమును వ్రాసి అందు పైని నీరుపోసి ఆ నీటిలో సూర్య ప్రతిబింబమును చూచుచున్న చ్చేయవచ్చును.

అనుష్ఠానము

శ్లో. శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।

ప్రసన్నవదనం ఛాయేత్సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

\* ఇందుకుగాను పుంస్త్రీలు, బాలబాలికలు, రోగులు కఠస్నానము ఉష్ణోదకమున చేయవచ్చును. రోగులు ఆదియును చేయ నశక్తులగుచో విభూతి లేక పసుపు నీటిని సమంత్రకముగ మార్జనము చేసుకొనేది.



గణపతిని స్మరించి నమస్కరించేది.

వైవీ గాయత్రి చందః ప్రాణాయామే వినియోగః

ముమ్మాడు ప్రాణాయామము చేసేది. [ప్రాణాయామ అధ్యాయము చూడేది]

—: సంకల్పము :—

ఓం భూర్భువస్సువః ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిదౌ  
అస్మాకం సహకటుంబానాం సకల ఐశ్వర్య ఆయురారోగ్యాభి  
వృద్ధ్యర్థంక్షేమస్థైర్య విజయ ధర్మార్థ కామమోక్ష చతుర్విధ ఫల పురుషార్థ  
సిద్ధ్యర్థం శ్రీ చాయా ఉపాదేవిసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ముద్దిస్య  
శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రీత్యర్థం హరిహర బ్రాహ్మణనన్నిదౌ పంచబ్రహ్మత్మ  
కశ్య, చతుర్దశావరణస్థితసమస్త దేవదేవీ సహితస్య యంత్రమూలేన త్రియీ  
మూర్తైర్భగవతః శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి కృపయా సమస్తపాప  
దురితక్షయద్వారా మమశరీరే వర్తమాన వర్తిష్యమాణ వాతపిత్తకఫోద్భవ  
నానాకారిణ విమిత్త శ్వాశకాస, జ్వర, పాండు, క్షు, కృం, క్షీహ, కర్జ, అతిసార, ధతుక్షయ, మధుమేహ, వ్రణ, మేహ, భగంధరాది  
నానామేహ హేతుభూత రోగ దురితక్షయ ద్వారా క్షిప్రమేవాయురారోగ్య  
దీర్ఘాయు రవాప్తయే త్రిచమంత్ర విధానేన (సౌర విధానేన అరుణేనచ)  
శ్రీ సూర్యవమస్కార కృత్యార్ఘ్య ప్రదానాని కరిష్యే ॥

ఏలన్మహామంత్రస్య కణ్వాషత్రః ప్రస్కన్వాఋషిః, అనుష్టుపు  
చందః, రవిః దేవత, జ్ఞాననేత్రం శ్రీ సూర్యస్తత్వమ్, హ్రీం వీణం హ్రీం

సంకల్పాది పూజా విధానము పిల్లలకు అవసరములేదు. వారలు  
వ్యాయామముగా సమస్కారములుచేసేది. ఈ సంకల్పము వివాహతలైన  
స్త్రీ, పురుషాదులు చెప్పుకుని వారు స్వంతముగా సమస్కారములు చేసు  
కొనుటకుగను సులభపద్ధతిగా యివ్వబడినది. ఇవే వైదికబ్రాహ్మణులు  
చేసేయడం ఆరణ్య, సౌర, నమక చమక మంత్రములతో జోడించి  
చేయగలరు. స్వయముగా ఎంతచేసినను ఎక్కువ ఫలము నిచ్చును.

శక్తిః క్రోం కీలకం సోః ఛాయా ఉషాసమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ ప్రసాద  
సిద్ధ్యర్థే త్రివార్కపూర్వక నమస్కారకృత్యే వినియోగః అథ అంగన్యాస  
కరాన్యాసాదీని—

ఈ అంగన్యాస కరన్యాస దిగ్బంధములు రోగద ఆధ్యాత్మమనో  
పున్నవి చేసుకొనవచ్చును.

ధ్యానము

శ్లో. రక్తాంబరం రక్తవర్ణం రక్తనేత్రాజ్జయుగ్మకం ।

ఛాయోషాశక్తిసంయుతం పుణీసూర్యమహంభజే॥.

ఓం ఓం ఓం.

అథ: నమస్కారములు:— రోగులైనవారు శ్రీ సూర్యషడంగము  
లతో ద్వావళాదిత్యులపేర్లు చెప్పి “నమః” అని రోగులు తమకుగల  
రోగముపేరుచెప్పి నమస్కారం చేసేది. ఉదహరణ: “మిత్రాయనమః  
హృదోగవినాశాయ” అని. నమస్కారంసమర్పయామి అనేది. రోగులు  
కానివారు ఊరక నమస్కారములు చేసేది.

1. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రోం మిత్రాయనమః-నమస్కారంసమర్పయామి.
2. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రీం రవయేనమః-నమస్కారంసమర్పయామి.
3. “ “ “ హ్రోం సూర్యాయనమః- “
4. “ “ “ హ్రైం భానవేనమః- “
5. “ “ “ హ్రోం ఖగాయనమః- “
6. “ “ “ హ్రంః పూష్టేనమః- “
7. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రోం హిరణ్యగర్భాయనమః- “
8. “ “ “ హ్రీం మరీచయేనమః- “
9. “ “ “ హ్రోం ఆదిత్యాయనమః- “
10. “ “ “ హ్రైం సవిత్రేనమః- “
11. “ “ “ హ్రోం అర్కాయనమః- “
12. “ “ “ హ్రః భాస్కరాయనమః- “

13. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రోం హ్రీం మిత్ర రవిభ్యాంనమః-  
నమస్తారం సమర్పయామి.
14. " " " హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః- "
15. " " " హ్రౌం హ్రాః ఖగపూషాభ్యాంనమః- "
16. " " " హ్రోం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాంనమః-
17. " " " హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవితృభ్యాం నమః- "
18. " " " హ్రౌం హ్రాః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః- "
19. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రోం హ్రీం హ్రూం, హ్రైం మిత్ర, రవి, సూర్య భానుభ్యోనమః- నమస్తారం సమర్పయామి.
20. " " ఓం హ్రౌం హ్రాః హ్రోం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్య గర్భ మరీచిభ్యోన్నమః- నమస్తారం సమర్పయామి.
21. " " ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రాః-ఆదిత్య సవిత్ర ర్కభాస్కరేభ్యోన్నమః- నమస్తారం సమర్పయామి.
22. ఓం భూర్భువస్వః ఓం హ్రోం, హ్రీం, హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రాః ఓం హ్రోం, హ్రీం, హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రాః మిత్ర, రవి, సూర్య, భాను, ఖగ, పూష, హిరణ్య గర్భ, మరీచ, ఆదిత్య, సవితృ, అర్క, భాస్కరే భ్యోనమః, నమస్తారం సమర్పయామి.
23. పై మంత్రమునే మరల పఠించేది,
24. 22వ-మంత్రమువలెనే పఠించేది.

ఓం, సవితృ సూర్యనారాయణ దేవతాభ్యోన్నమః;  
సర్వ నమస్తారం సమాప్తం.

అ ర్పణం

శ్లో. సమోఽర్క విధానాయ నమస్తే కృతసాక్షిణే ।  
నమః ప్రత్యక్షదేవాయ భాస్కరాయ నమోన్నమః॥

అథ అర్హ్యప్రదానం కఠిష్యే:—

పై నమస్కారములుచేయు 12 మంత్రములతోనే సూర్యునికి 12 అర్హ్యము లివ్వవలెను. ఆ మంత్రములను చెప్పునప్పుడు నమస్కారం నమర్చుయామి అనుటకు బదులుగా అర్హ్యం నమర్చుయామి యనుచు ఉర్ధ్వ రీణతో కలశోదకమును వేరే ఒక స్థానియందుంచవలెను. అనుష్ఠానానంతరము ఈ జలమునే తీర్థముగా సేకరించవలెను. ఈవిధముగా 12 అర్హ్యములుగాని లేక, మొత్తం 24 అర్హ్యములుగాని సమయానుకూలముగ నివ్వవచ్చును. ఆరోగ్యవంతులుగానుండు యవ్వనవంతులు అథమము 2 లేక 4 ఆవర్తనములు  $[24 \times 4]$  96 గాని లేక 6 ఆవర్తనములు సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయవచ్చును. స్త్రీలు, పిల్లలు 12 నమస్కారములతో అలవాటుచేసుకుని క్రమేణ రెండు ఆవర్తనములు ఆరోగ్యము కొరకు చేయవలెను.

(శ్రీ) సూర్యనమస్కారములు చేయు పద్ధతి

(ఈ పద్ధతితో రేచకపూరక కుంభకములు చేయనక్కరలేదు. సులభశ్వాస, సులభ కుంభకములతో చేయవచ్చును.)

ఆసనములు. సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయలేని బలహీనులు, ఎక్కువ రోగముచే శుష్కించినవారు, స్త్రీలు [రోగులుకానివారు] ఆ నమస్కారములను ఈ దిగువవిధమున చేయవచ్చును:—నేలమీద రెండు పట్టాలు పరచి మెత్తటి 4 మడతల దుప్పటిపరచి దానిపై ఒక చివరను తూర్పుగా తిరిగి నుంచుని 1వ మంత్రోచ్ఛారణచేయుచు సూర్యునికి నమస్కరించేది. ఆ నమస్కారము చేతులు ముందుకుదించి జాచి నమస్కరించుచు మోకాళ్ళమీద (యిందలి ఆసనములలో మకుటాసనమువలె) గొంతుక కూర్చునేది. ఇప్పుడు నమస్కారపు చేతులను మోకాళ్ళమీద మోచేతులుపెట్టి దింపి చూపవలెను. పిమ్మట ఈ న॥ చేతులను ముందుకు బాగా జాచి మోకాళ్ళు ముందుకు నేలన ఆన్ని కాలివేళ్ళ మడమలమీద కూర్చునేది. ముందు జాచిన న॥ చేతులను అలాగునే నేలమీదికి దించి దేహమును ముందుకు వంచి లలాటమును నమస్కారముమీద ఆన్ని

అచ్చకుండావుంచి మొదటి మంత్రోచ్చారణ బిగ్గరగా చేసేది. పిమ్మటమరల మకుటాసనముగా నమస్కరించుచు గొంతుక కూర్చొని. పిమ్మట నిలువుగాలేచి చేతులను తొడలవద్దకు యిరువైపులదించి నుంచునేది. ఇప్పటికి ఒక్క మంత్రము ఒక్క నమస్కారము అయినది.

ఇప్పుడు నుంచుని ఘండగానే మరల చేతులను నెత్తిపైకెత్తి నమస్కరించుచు 2వ మంత్రమును బిగ్గరగా చెప్పేది. వెనకటివలెనే గొంతుక కూర్చుని ముందుకు ఎరిగి నమస్కరించుచు ఆ రెండవమంత్రమునే మరల ఉచ్చరించుచు వైవలెనే నమస్కరించవలెను. ఇట్లు 12 గాని, 24 గాని, 4 అవర్తములుగాని. అంతకుమించిన్ని చేసినవారలకు సమస్త రోగములు నివారణ అయి నిత్యారోగ్యము. సుఖము, సంతానము. సౌభాగ్యములు ఆ సాక్షి భగవానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణుని కృపచేత కలుగునని వేదసమ్మతమైన ప్రమాణవచనముగా గ్రహించి, విశ్వసించి, అనుష్ఠించి, శ్రేయఃకాము లగుదురుగాక :

నమస్కారములు చేసినపిమ్మట ప్రాధమికతలై నవారు కొంచెముపేపు \* మౌనముగా శ్రీ సూర్యునియందు మనన చేయుచు అలసట తీరుటకు సుఖాసనమున కూర్చొని తదుపరి అర్ఘ్యములిచ్చి పూజ చేయవచ్చును.

ఈ దిగువ సంకల్పం చెప్పి వై మంత్రములతో 12 అర్ఘ్యములు యివ్వవలెను.

ఆదిత్యో వై తేజో బలం యశశక్షిత్రోత్ర మాత్మా, మిత్రో వాయు రాకాశః ప్రాణో రోకపాలః, కః, కిం. కం, తత్సత్యమన్న మమృతో

\* శ్రీ సూర్యునియందు మననచేయుచు అనగా సూర్యుడు మనస్సునందు [బాలసూర్యుని, దివపు అనగా మధ్యాహ్నపు 12 గం||లోపు సూర్య బింబము] మన జ్ఞానచక్షివునందు కళ్ళుమూసుకుని చూడగలుగుట. సూర్యోపాసకునికి ఈ శక్తి చాల ముఖ్యము. ఎప్పుడు నేత్రములు మూసుకుని సూర్యుని కల్చుకున్నను వ్రత్యక్షముగ చూడకలుగవలెను. ఈ అభ్యాసముచే కండ్లు తెరుచుకున్నను సూర్యుడేని సమయములలోను సూర్యుని చూడగలరు.

జీవో విశ్వకతమస్స్వయం బ్రహ్మభూత దమృత ఏష పురుష ఏష భూతా  
నాం అధిపతిర్పహ్మణ సాయుజ్యగ్ం సలోకతా మాప్నోత్యేతా సామేవ  
దేవతా సాగ్ం సాయుజ్యగ్ం సార్జితాగ్ం సమానలోకతా మాప్నోతియ  
ఏవం వేదేత్యుపనిషత్ శ్రీ (సంజ్ఞా) ఛాయ ఉషాసమేత శ్రీ సూర్యనారా  
యణస్వామినేనమః ప్రసన్నార్ఘ్యం సమర్పయామి. ఓం ఓం ఓం 12  
అర్ఘ్యము లిచ్చినపిమ్మట పుష్పములతో సూర్యాదిదేవతలను పూజించ  
వలెను.

అథ - పుష్పాణి

అథ:-యాజుషీయ అక్ష్యుపనిషత్ ద్వావశనామ పూజాం కరిష్యే:-

1. ఓం సమో భగవతే సూర్యా
7. ఓం సమో భగవతే సత్వాయ

యనమః

నమః

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 2. " " అక్షితేజసేనమః | 8. " " శుచిరూపాయనమః    |
| 3. " " భేదరాయనమః     | 9. " " హంసరూపాయనమః     |
| 4. " " మహాపేనాయనమః   | 10. " " విశ్వరూపాయనమః  |
| 5. " " మహా తమసేనమః   | 11. " " పృణినేనమః      |
| 6. " " రజసే నమః      | 12. " " జాతవేద సగ్మహిర |

ణ్మాయజ్యోతి రూపాయనమః

నకల సుగంధపుష్పాణి పూజయామి సమర్పయామి.

లం-పృథ్వ్యాత్మనే గంధం సమర్పయామి

హం-అకాశాత్మనే పుష్పం, వత్రం సమర్పయామి

యం-వాయాత్మనే దూపం సమర్పయామి

రం-అగ్నిత్మనే దీపం దర్శయామి

వం-అమృతాత్మనే అవసరమైన వేద్యం ఇక్షుఖండం సమర్పయామి.

సం-సర్వాత్మనే వీరాజవం, మంత్రిపుష్పం. తాంబూలం, చక్ర.

చామరాది షోడశోపచార పూజాం సమర్పయామి.

శ్లో. "రక్తాబ్జ యుగ్మాభయదాన హస్తకేయూర హారాంగద

కుండలాఢ్యం ।

పూజీక్యమౌళిం దిననాథమీడేబంధూకకాంతిం విలసత్రినేత్రం ॥"



పరిశ్రుతి:—

శ్లో. ఆదిత్యస్య నమస్తారం యే కుర్వంతి దినేదినే ।

జన్మాంతర సహశ్రేష్ఠపి సహాగి నజాయతే॥

తులసికోటలో ముమ్మారు సవితృ అర్ఘ్యప్రదానములిచ్చి ప్రత్యక్ష సూర్యభగవానునికి సమస్కరించవలెను. పిమ్మట స్థానిలోని తీర్థమును ప్రసాదములు స్వీకరించేది.

అథ — ఉద్వాసనం

శ్లో. ప్రయాతు భగవానీశస్సర్వదేవ నమస్కృతః ।

అనేనహ విషాత్పత్తః పునరాగమనా రుచః॥

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఓం ఓం ఓం

గమనిక:—ఇందు చెప్పినట్లు శ్రీ సూర్యనమస్తారములు ప్రతిరోజు చేసినచో మిక్కిలి ఆరోగ్యము [సర్వరోగహరమై] కలుగును. ప్రతిరోజు నమస్తారములు చేయుటకు ముందుగాని, చేసిన తరువాతగాని స్నానములుచేసి పూజా పునస్కారములు చేసినచో శ్రేష్ఠమేగాని అట్లు చేయుటకు వసతి, వీలు. ఓపికలేనివారు ఒక్కనమస్తారవిధినే ఆచరించి ఆరోగ్యము సంపాదించుకొనవచ్చును. ఇట్టివారు ఆదివారమునాడు మాత్రము ప్రత్యేకముగా పూజా పునస్కారములనుచేసి శ్రీ సూర్యభగవానుని సంతోషపరచి తీరవలెను. అప్పుడుగాని తమ కృషికి తగినంత ఫలము శీఘ్రముగా లభించనేరదని తెలుసుకునేది. నిస్సంశయమునైనవారు సూర్య నమస్తారములతోపాటు నిత్య రవివారవ్రతమున్న ఒక సం॥కాలము ఆచరించుట ముఖ్యమని గమనించినచో శ్రేయోదాయకము.

ఈ నమస్తారములుగాకను వ్యాధులు కలిగినప్పుడు ఒక్కొక్క వ్యాధికి ఒక్కొక్క శ్లోకముచొప్పున కొన్ని పురాణ శ్లోకములు గలవు. పెద్దచు వాటిని స్మరించుచు విభూతి మంత్రించి పెట్టుమండవచ్చును. ఆ శ్లోకములను కొన్నింటిని యిచ్చు వ్రాయుమన్నాము. వాటివలెనే యితర రోగములకును అట్టి శ్లోకములను ఆరోగముపేరుతో జపించవచ్చును.

—: పురాణోక్త సమస్కారములు :—

[శ్రీ చల్లావారు వ్రాసిన “సూర్యసమస్కార దర్శనం” చూచేది]  
ప్రార్థన:- శ్లో. జన్మాంతర కృతైర్హోమైశ్శరీరేమే సమద్ధితాం ।

\* 1. వ్యాధిం వినాశయక్షీప్రం భాస్కరాయనమోన్నమః॥

2. “ జ్వరపీడా సమద్యుతదేహపీడానివృత్తయే ।

— — — భాస్కరాయ నమోన్నమః॥

3. “ క్షయవ్యాధి సమాక్రాంత దేహచింతాని పీడితః॥

4. “ కుష్టుపీడ పరిక్షీణ శరీరవ్యాధి బాధితః॥

5. “ మారీమశూచి ప్రభృతి సర్వరోగ నివృత్తయే॥

6. “ సంతానహీన చింతాయ నీతాంతక్లిన్నమానసః॥

\* 7. “ పిశాచాది మహాభూత సదాపీడిత మానసః॥

8. “ పాపానల ప్రదగ్ధస్య శైత్యావిపులవారిదః॥

9. “ సుమంగలీత్వ సౌఖ్యగ్య సౌపీల్యాది గుణాప్తయే॥

10. “ జన్మమృత్యు జరావ్యాధి పారతంత్ర్యాదిభిన్నదా॥

11. “ దుస్స్వప్నదుర్నిమిత్తాది దోషసంగ నివృత్తయే॥

శరణాగతి 12. హృదయేమేయద్య దిష్టం [యత్సంకల్పం] తత్సర్వం

సఫలంకురు.

ఓం శ్రీ సూర్యనారాయణం త్వాం వినానహిమేగతిః॥

\* మొదటి శ్లోకము రెండవపాదము ప్రతి శ్లోకమునకు చేర్చుకుని క్రిందివి 12 శ్లోకములు నేర్వవలెను. ఇతిర రోగములకు మంత్రములు “దర్పణము” చూచేది.

\* పిశాచాది భూతభయాలు:—భయాలు 8 విధములు. 1. విష జంతువుభయము. 2. ఆయుధభయము. 3. చోరభయము, 4. మృగ భయము. 5. వాయుభయము, 6. అగ్నిభయము. 7. జలభయము, 8. క్రూరభయము అనగా క్రూరులవల్ల భయము. పిల్లబాదడుసుకున్నప్పుడు ఈ మంత్రముతో (7) దానితోను విభూతినివిభూతి మంత్రములతోను మంత్రించి తల్లిదండ్రులు పెట్టవచ్చును.

పైవిధముగా సూర్యనమస్కారములు వైదికవిధానమున అరుణ, సౌరాదితోచ్ఛారణలతోగాని, లేక మేఘచ్ఛిన్న క్లుప్త మంత్రోచ్ఛారణతోనైన చేసిన తీవ్రరోగములు నివారణ కాగలవు. అంతకు కానివారు (మధు మేహము, తీవ్ర శ్వాసకాసలు గలవారు) ఇకముందు చెప్పబోవు సూర్య నమస్కారాసనములు చేయుచు స్వల్ప వైద్యము నడుపుకొన్నచో త్వరలో రోగనివారణయగును. అందులకు శిలపిండగ్రనుంచిశ్వాసకాస (Asthama)తో తీవ్రబాధపడుచుండిన మా యొక్క స్వానుభవమే సాక్ష్యము.

అథ నవగ్రహ స్తోత్రమ్.

శ్రీమదాదిత్యాది నవగ్రహ దేవతాభ్యోన్నమః

అథ నవగ్రహస్తోత్ర ప్రారంభః

1. జపాకుసుమ సంకాశం కాశ్యపేయం మహాద్యుతిమ్  
తమోరిం సర్వపాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్.
2. దధిశంఖ తుషారాభం క్షిరాణ్ణవ సమర్చమ్  
నమామిశశినం సామం శంభో ర్ముకుటభూషణమ్.
3. ధరణీగ్చ్ఛ సంభూతం విద్యుత్కాంతి పమప్రభమ్.  
కుమారం శక్తిహస్తంతం మంగళం ప్రణమామ్యహమ్.
4. ప్రియంగు కలికాశ్యామం రూపేణా ప్రతిమంబుధమ్  
సౌమ్యంసౌమ్య గుణోపేతం తంబుధం ప్రణమామ్యహమ్.
5. దేవానాంచ ఋషీణాంచ గురుంకాంచన సన్నిభమ్  
బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తంనమామి బృహస్పతిమ్.
6. హిమకుండ మృణాలాభం దైత్యానాం పరమంగురుం  
సర్వశాస్త్రప్రవక్తారం భాగవం ప్రణమామ్యహమ్.
7. నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజమ్  
ఛాయా మార్తాండ సంభూతిం తన్నమామి శనైశ్చరమ్.
8. అధికాయం మహావీర్యం చంద్రాదిత్య విమదణమ్  
సింహికా గర్భ సంభూతిం తంరాహుం ప్రణమామ్యహమ్.

9. పరాశపుష్ప సంకాశం తారకాగ్రహ మస్తకమ్  
రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తంకేతుం ప్రణమామ్యహమ్.
  10. ఇతివ్యాసముఖోద్గీతం యఃపఠే తుస్సమాహితః  
దివావాసుదివారాత్రౌ విఘ్నశాంతి ర్భవిష్యతి.
  11. నరనారీ నృపాణాంచ భవేద్దుస్స్వస్న నాశనమ్  
ఐశ్వర్యమతులంతేషా మార్గ్యం పుష్టివధనమ్.
  12. గ్రహనక్షత్ర జాఃపీఠా స్తస్కరాగ్ని సముత్పవాః  
తాస్సర్వాః ప్రళమంయాంతి వ్యాసోబ్రూతే నసంశయః.
- ఇతి శ్రీ వ్యాసవిరచితం నవగ్రహస్తోత్రం సంపూర్ణమ్ .

అథ శ్రీ శివప్రోక్తసూర్యాష్టకము.

- శ్లో. ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీదమమ భాస్కర  
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే.
- శ్లో. సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం  
శ్వేత పద్మధరం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్
- శ్లో. లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహమ్  
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
- శ్లో. త్రైగుణ్యంచ మహాకూరం బ్రహ్మవిష్ణుమహేశ్వరమ్  
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
- శ్లో. బృంహితం తేజసాంపుంజం వాయురాకాశమేవచ  
ప్రభుత్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
- శ్లో. బింధూకపుష్ప సంకాశం హారకుండలభూషితమ్  
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
- శ్లో. విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనమ్  
మహాపాపహరమ్ దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.
- శ్లో. శ్రీ విష్ణుం జగతాంనాథం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదమ్  
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

- శ్లో. శ్రీ సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహపీఠావరణాశనమ్,  
అప్యత్రో లభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్ భవేత్.
- \* శ్లో. ఆమిషం మధుపానంచ యఃకరోతిరవేదికనే  
సప్తజన్మ భవే ద్రోగి జన్మజన్మ దరిద్రతా.
- \* శ్లో. త్రీ, తైల, మధుమాంసాని యాస్త్యజేత్తురవేదికనే  
నవ్వాదిశోకదారద్రవ్యం సూర్యలోకం సగచ్ఛతి.

ఇతి శివప్రోక్తసూర్యాష్టకము సర్వం సంపూర్ణం.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఓం తత్సత్.

—: అథాదిత్య హృదయ స్తోత్రమ్ :—

1. తతో యుద్ధపరిక్రాంతం, సమరే చిన్తయాస్థితమ్  
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా, యుద్ధాయ సముపస్థితమ్.
2. దైవతైశ్చ సమాగమ్య, ద్రష్టు మభ్యాగతో రణమ్  
ఉపాగమ్యబ్రహ్మద్రామ, మగస్త్యో భగవాన్ ఋషిః
3. రామ రామ మహాబాహో, శృణుగుహ్యం సనాతనమ్,  
యేన సర్వా నరీకా వత్స, సమరే విజయిష్యసి.
4. ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రు వినాశనం,  
జయావహం జపేన్నిత్య, మక్షయ్యం పరమం శివమ్.

\* సూర్యోపాసకులు ఎంత పవిత్రులుగా ఉంటే అంతకు హెచ్చుగా

\* ప్రాకృత అప్రాకృత ఆశయములలో ఉత్తీర్ణులగుదురు. గనుకను ఈ ఉపాసనకు వర్ణాదిభేదములుగాని, ఆశ్రమాదిభేదములుగాని, త్రీ, పురుష లింగభేదములుగాని లేవు సర్వమును మధు, మద్య నిషిద్ధ, ఆహార, విహార, భోజన భాజనములను మాని, దూమపాన, మాంసాదులు మానవలెను. ఆదివారమునాడు సంభోగమును మానవలెను. సాత్వికాహారై నిష్కామకులుగ నుండవలెను.

5. సర్వమంగళ మాంగల్యం, సర్వపాప ప్రణాశనమ్,  
చింతాశోక ప్రశమన మాయుర్వర్ధన ముత్తమమ్.
6. రశ్మిమంత్రం సముద్యంతం, దేవాసుర నమస్కృతమ్,  
పూజయస్వ వివస్వంతం భాస్కరం భువనేశ్వరం.
7. సర్వదేవాత్మికో హేష. తేజస్వీ రశ్మిభావనః,  
ఏష దేవాసురగణాన్, లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః.
8. ఏష బ్రహ్మచ విష్ణుశ్చ. శివ స్కన్ధః ప్రజాపతిః,  
మహేంద్రోధననః కాలో, యమ స్సోమోహ్యపాంపతిః.
9. పితరో వసవ స్సాధ్యా. హ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః,  
వాయు ర్వహ్నిః ప్రజాఃప్రాణ, ఋతుకర్తా ప్రభాకరః.
10. ఆదిత్య స్సవితా సూర్యః, భగః పూషా గభస్తిమాన్,  
సువర్ణ సదృశో భాను, ర్హిరణ్యరేతా దివాకరః.
11. హరిదశ్వః సహస్రార్చిః సప్తసప్తి ర్మరీచిమాన్,  
తిమిరోన్మథన శ్శంభు. స్త్వష్టా మారాండ అంశుమాన్.
12. హిరణ్యగర్భ శ్శిశిర. సప్తనో భాస్కరో రవిః  
అగ్నిగర్భోఽదితేఃపుత్రః శంఖ శ్శిశిరనాశనః.
13. చ్యోమనాథ స్తమోభేదీ, ఋక్యజుస్సామపారగః,  
ఘనవృష్టి రపాంమిత్రో, వింధ్యవీధీ స్లవంగమః.
14. ఆతపీ చండలీ మృత్యుః పింగళ స్సర్వతాపనః,  
కవిర్విశ్వో మహాతేజా. రక్త స్సర్వభవోద్భవః.
15. నక్షత్రగ్రహతారాణా, మధిపో విశ్వభావనః,  
తేజసా మపితేజస్వీ, ద్వాదశాత్మ స్నమోఽస్తుతే.
16. నమఃపూర్వాయ గిరయే. పశ్చిమే గిరయే నమః,  
జ్యోతిర్గణానాం పతియే. దినాధిపతయేనమః.
17. జయాయ జయభద్రాయ, హర్యశ్వాయ నమోనమః  
నమోనమ స్సహస్రాంశో. ఆదిత్యాయ నమోనమః.



18. నమ ఉగ్రాయ వీరాయ, సారంగాయ నమోనమః  
నమః పర్మప్రబోధాయ, మార్తాండాయ నమోనమః.
19. బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ, సూర్యా యాచిత్యవర్చసే  
భాస్వతే సర్వభక్షయ, రౌద్రాయ వపుషేనమః.
20. తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ, శత్రుఘ్నాయామితాత్మనే  
కృతిఘ్నఘ్నాయ దేవాయ, జ్యోతిషాం పతయేనమః.
21. తప్తవామికరాభాయ, వహ్నయే విశ్వకర్మణే.  
నమస్తమోఽభినిఘ్నాయ, రుచయే లోకసాక్షిణే.
22. నాశయ త్యేషవైభూతం, తదేవ సృజతి ప్రభుః.  
పాయత్యేష తపత్యేష, వర్షత్యేష గభస్తిభిః.
23. ఏష సుప్తేషు జాగర్తి, భూతేషు పరినిష్ఠితః,  
ఏష ఏవాగ్నిహోత్రంచ ఫలంచై వాగ్నిహోతిణామ్.
24. వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ, క్రమానాం ఫలమేవచ,  
యాని కృత్యాని లోకేషు, సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః.
25. ఏన మాపత్స కృచ్ఛేషు, కాంతారేషు భయేషుచ,  
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చి, న్నావసీదతి రాఘవ.
26. పూజయన్వైవ మేకాగ్రో, దేవదేవం జగత్పతిమ్,  
ఏత త్త్రిగుణితం జప్త్వా, యుద్ధేషు విజయిష్యసి.
27. అస్మిన్క్షణే మహాబాహో, రావణం త్వం వదిష్యసి,  
ఏవ ముక్త్వా తదాగస్త్యో, జగామచ యథాగతమ్.
28. ఏతచ్ఛ్రిత్వా మహాతేజా, నష్టశోకోఽభవత్తదా,  
ధారయామాస సుప్రీతో, రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్.
29. ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వాతు, పరం హర్ష మవాప్తవాన్,  
త్రిచమ్య కుచిర్భూత్వా, ధనురాదాయ వీర్యవాన్.
30. రావణం ప్రేక్ష్య హృశ్కాత్మా, యుద్ధాయ సముపాగమత్  
స్వయత్నేన మహతా, వధే తస్యచ్ఛతోఽభవత్.

రుగా శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి ప్రతిమ, లేక ప్రతీకకాని, సూర్యయంత్రము, నవగ్రహ కవచము, సూర్యసాలగ్రామము యిత్యాదులు అమర్చు కునేది. ఒక వేదవిదుడైన సద్బ్రాహ్మణుని పహాయముచే వ్రతము చేయ మొనరిడి గణపతిని పూజించేది. మంటపారాధనకు పీఠము నమర్చి కలశ స్థాపనచేసి, ఈ దిగువ సంకల్పము ప్రత్యేకిముగ చెప్పుకొనవలెను.

సంకల్పము:- ఇహ జన్మని, జన్మాంతరేషుచ సఙ్జాత సమస్త పాప తీర్థార్థం, విశేషేషా, అస్మిన్ జన్మని ప్రథమార్తవ దివసమారభ్య ఏతావత్సర్వంతంబుతుకాలిక శాస్త్రీయ నియమలోపేన క్రిడాది సమయే స్పర్శాది దోషేణచ, సంపాదిత మహాపాప నిష్కర్తర్థం, కామాచారేణ విషిర్థకాల కృతమైనాది దోషప్రాయశ్చిత్తార్థం, పాతివ్రత్యలోప ప్రాయశ్చిత్తార్థం, గాఢస్థవర్మలోప ప్రాయశ్చిత్తార్థం, ఆరోగ్య సిద్ధ్యర్థం, యావ జ్జీవం నేత్రారోగ్యసిద్ధ్యర్థం, ఉత్తరాయణ మరణ సూర్యలోకాది ప్రాప్తి ద్వారా సద్గతి సిద్ధ్యర్థంచ. శ్రీ సూర్యనారాయణమద్దిశ్య శ్రీసూర్యనారాయణ ప్రీత్యర్థం పురాణోక్త ప్రకారేణ. సంభవతానియమేన సంభవద్భిర్ద్రివై స్సం భావద్భిరుపాచారైశ్చ శ్రీసర్వగ్రహ సహకారతః శ్రీ చాయ ఉపాసమేత శ్రీ అనూర రధిసేవితశ్రీ సూర్యనారాయణోద్దేశ్య నిరశనార్క వారవ్రతం కరిష్యే:—

పిమ్మట కలశారాధనచేసి సర్వవ్రతమును సాంగముగ జరిపేది. పిమ్మట సూర్యనిగ్రహం, లేక ప్రతీక, యంత్ర, సాంగ్రామాదికములను శ్రీ సూర్య ఆష్టోత్తర శత, సహస్రనామములతో పూజించేది. అవసర నై వేద్యముచేసి లేచి. నిత్యసూర్య మంత్రోపాసన, అర్ఘ్యములు, నమస్కారములు, తులసికోట ప్రదక్షిణ అర్ఘ్యముల నిచ్చేది. అనంతరము పునః పూజ. మహానై వేద్యము చేసేది. హారతి మంత్రపుష్పము, ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారములు చేసి ఈ దిగువ వ్రతకథను చెప్పుకునేది:—

పూర్వము కృతయుగమున గోదావరీ తటమందొక గ్రామములో అర్కశోమయాజిభాష్య మహాపాపకర్మవశంబైన ప్రాకృతజన్మ పరంపరా బంధవిముక్తికై ఈ వ్రతమును ఒక మాఘపాదివారమున సశాస్త్రీయముగ

31. అథ రవి వరదన్నిరీక్ష్య రామం,  
ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణః,  
విశిష్యపతి సంక్షయం విదిత్వా,  
సురగణమధ్యగతో వచస్త్యరేతి.
32. ఇత్యార్థే శ్రీమద్రామాయణే యుద్ధకాండే  
ఆదిత్యహృదయస్తోత్రం నామ సప్తోత్తరశతతమ స్పర్గః.

(శ్రీ సూర్యారాధన - వ్రతకల్పవిధానము.

శ్రీ సూర్యారాధనలో వ్రతకల్పవిధాన మొకటి కలదని చెప్పియుంటిమి. ఈ వ్రతములు రెండువిధములు (i) నిరళనార్కవారవ్రతము (ii) నిత్యరవివారవ్రతము. ఇవి గృహస్థాశ్రమమున ఆచరణీయము. ఇందు మొదటిది స్త్రీలు ప్రత్యేకించి అనుష్ఠించవలసినది. ఇది స్త్రీలకు ఋతుసంపర్కదోషాదులు బాపి, బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జనాన క్తి కలిగించగలదు. రెండవది స్త్రీ, పురుషులు లిరువురకును బ్రహ్మజ్ఞాన, బ్రహ్మకోక, బ్రహ్మైక్య సాయుజ్య ప్రాప్తికొరకై ఆచరణీయము. గృహస్థవర్తమందు నిరళనార్కవారవ్రతము మూడుసంవత్సరములు సలిపి, ఉద్యాపనవేసినమీదట జీవితాంతమువరకును నిత్య రవివారవ్రతము నాచరించవలెను. దీనికి ఉద్యాపనలేదు.

ఈ వ్రతవిధానము లిచ్చట వ్రాయుట గ్రంథబాహుళ్యమునకును, ముద్రణవ్యయము పెరుగుదలకును కారణమై యిబ్బంది జరుగును. ఈ వ్రతవిధానములు శ్రీ వావిళ్ళవారు అచ్చొత్తించిన “వ్రతచూడామణి” యను గ్రంథమున చూచి సాంగముగ ఆచరించవలెను. ఆ గ్రంథము లభ్యముగానిచో ఈ దిగువచూపిన క్లుప్తవిధానములో చేయవచ్చును.

నిరళనార్క వారవ్రతము.

శ్రీ సూర్యపర్వడికి పూర్వ దినమున ఉపవశించిగాని లేక అపక్వాహారముతీసుకుని ఆ పర్వడి దినమున బ్రహ్మముహూర్తమున లేచి సూర్యచండకము స్మరించి, కాలకృత్క, స్నాన, విశ్వి సంధ్యావందనాద్య నుష్టానములం దీర్చుకుని అనంతరమీవ్రతమున కుపక్రిమించేది. ఎదు

అనుష్ఠించెను. మంటపమున గల కేక 7 చిన్న కంచుకలశములందు తండులముల పోసి గోక్షీరముతో ప్రోక్షించియుంచి వ్రత సమాప్తియందు శ్రీ సూర్య నారాయణునికి నైవేద్యమొనర్చెను. మరుదినమున స్వామికి పునఃపూజ యొనర్చి బ్రాహ్మణ సమారాధనయును. మండపారాధన ద్రవ్యముతోపాటు ఆ కలశలను, గో, వత్స, ఆభరణములతో సమస్తమును బ్రాహ్మణులకు దాన మొసంగి కృతార్థులయ్యెను. ఆ సమయమునకు తుందితుడను బ్రాహ్మణ యువకుడు కుష్ఠరొగిగ నుండి భిక్షులను నిమిత్తార్థ మచ్చోటికి జని యా సోమిదేవమ్మును జూచుసరికి తనదేహములో ఒక విధమగు నూత్నరక్త సంఘాత పరిణామము కలుగుచున్నటుల పొడగట్టి తన బాధ యావత్తును నినారణమై యున్నట్లుకోచెను. ఆపెయు సతదుగుణమునకిచ్చెరువంది ఆతనికి శ్రీ సూర్యనారాయణుని హవిస్సు ప్రసాదముల నొసంగ ఒక్క తృటికాలమున యాతడు వజ్రకాంతుల వెలుగు దేహచ్ఛాయగలవాడై, బ్రహ్మజ్ఞాన విలక్షణ మానసుడై నిలువంబడియె. సోమయాజి ఆ వృత్తాంత మారసి ఆతనిని తననింట నిలువ పోత్సహించి, శ్రీ సూర్యనారాయణుని వ్రత మాచరింపజేసి. పిమ్మట యొక శుభదినంబున వయస్కుయగు తన ఉత్తమ పుత్రిక వివాహముననిచ్చి గౌరవించెను.

—: ఉ ద్యా ప న :—

ఈ ప్రకారము అర్కసోమయాజియును తుందితులుండును శ్రీ సూర్యభగవానుని కృపచే మూడుసంవత్సరము లేకదీక్షగ ఏదన్విత మాచరించి పిమ్మట ఒక రథసప్తమినాడు ఉద్యాపనమును జేసిరి. ఆ దినం బున వ్రతము యథాప్రకార మాచరించి, రావి, జిల్లేడు సమిధలతో హోమ మున్ను, పిమ్మట క్షీర తర్పణాదు లాచరించి, రాత్రి జాగరణచేసి మరు దయమున పాయస కలశలను, గో, వస్త్రాభరణాదులును బ్రాహ్మణులకర్పించి, సంతుష్టిగ సమారాధన యొనర్చి సమస్తకుభాకీకులను పొందినవారై నిత్య సుఖాత్ములైరి. నిరశనార్క వ్రతము సర్వం సంపూర్ణమస్తు.

ఇతి స్కాందపురాణే, కలిధర్మోత్తరే, సౌరధర్మే నిరశనార్క వారవ్రతం స మాప్తం.

—: నిత్యరవివారవ్రతము :—

నిస్సంతానులైన ప్రీతి ఈ అధ్యాయములోని నిత్యకృత్య సూర్య నమస్కారములు చేస్తు ఈరవివారవ్రతంప్రతిఆదివారము 1 సం॥ చేసినచో ఎంత గొడవలును సంతానియగునని శాస్త్రము, నిరశనార్క వారవ్రతము సలిపిన పిమ్మటగాని అంతకు పూర్వమునుంచిగాని ఈ వ్రతము జీవితములో ఎప్పటినుంచీయైనను గృహదైవము, ఇష్టదైవములతోపాటు సగుణారాధనలో ఈ నిత్యరవివారవ్రతము సలుపవచ్చును. ఈ వ్రతము పూర్వోక్త నిరశనార్కవ్రతమువలెనే ప్రతి ఆదివారముగాని, లేక నెలకు రెండు ఆదివారములుగాని, కనీసము ఒక్క ఆదివారమైనను వ్రతము 1 సం॥ సలిపి ఒక బ్రాహ్మణునికి, ముత్తైదువకు భోజన, దానాది సత్కారములు చేయవలెను. ఈ వ్రతము ఆదివారములనేగాక సూర్యునికి ప్రీతికరమగు పర్వదినములలోగూడ చేయుట ఉత్తమము. ఈ ప్రకారము జీవితములో వ్రత్యక్ష భగవానుడగు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తిని కొలిచి సద్యస్కాల ఆరోగ్యాది సత్సంతాన, భవభోగభాగ్యములను, ఈజన్మకాలమునబ్రహ్మజ్ఞానజిజ్ఞాసాసక్తిని జన్మాంతరమున విదేహముక్తియును బడయుదురుగాక యని విశ్వసించుచున్నాము. ఈ వ్రతమునకు ఉద్యాపనలేదు.

ఈ వ్రతమును శ్రీ పార్వతీ పరమేశ్వరులే వారి మహామైధున సంకల్పానంతరము అనుష్ఠించినటుల చెప్పబడుచున్నది. గనుకను గృహస్తులు సర్వులను రిజో. మైధున, వ్యభిచార, అప్రాతివత్య, ఏకపత్ని వ్రతాతీక్రమణాది సమస్త దుర్దోషములను బాపుకొనుట కీ వ్రతమును తప్పక యాచరించి తద్వారా సర్వ పురుషార్థసిద్ధియును, బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జన ప్రాప్తియు, తద్వారా బ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్తి, క్రమముక్తియును పొంది తగింతురుగాక.

ఈ వ్రతవిధానం స్కాందపురాణాంతర్గత హేమాద్రివ్రత ఖండమునను. ౧౬౬, బ్రహ్మంధ. గర్విడ. మహాభారతి పురాణములందును, సారధర్మోత్తరములందును చెప్పబడినది. ఈ వ్రతద్వయముల నాచరించుట

జీవితకాలమున సర్వశ్రేయస్కరమనియు, జీవితాంతరమునముక్తిదమనియు విశ్వసనీయము.

నిత్యరవివారవ్రతం సర్వం సంపూర్ణము.

ఓం తత్సత్.

నిత్య రవివార శ్రీ సూర్యనమస్కార—పూజ—నిత్య రవివార  
వ్రత ఫలము.

రవివారే నమస్కుర్యాద్భాస్కరం భువనేశ్వరం ముచ్యతే సర్వ  
పాపేభ్య సూర్యలోక మవాప్నోమాత్. భానువారే నమస్కారైర్భాస్కరస్య  
వ్రతక్షితైః ఆరోగ్యం ప్రాప్నుయాజ్జన్తుః పీడితోపిఽచుహాగదైః. ఆరుణో  
దయవేశాయామాదివారే దివాకరం యావజ్జీవం ప్రపశ్యంతశ్చక్షుష్మంతో  
భవంతిహి, పుత్రార్థీ ప్రాప్నుయాత్పుత్రం, ధనార్థీప్రాప్నుయాన్నిధిం. విద్యార్థీ  
లభతే జ్ఞానం. భోగార్థీ ప్రాప్నుయాత్సుఖం, వాణిజ్యార్థీ లభేచ్ఛాభం, కృష్యార్థీ  
ధాన్య మాప్నుయాత్. రాజ్యార్థీ లభతే రాజ్యం జయార్థీ జయతే రిపూన్,  
పాపక్షయార్థినో యేచముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః. నరాణాం నిత్యమే  
వైతద్రవివారం వ్రతం పరం పునః పునర్నమస్కుర్యా త్సర్వేష్టాద్యాన  
వాప్నుయాత్॥

ఓం - తత్సత్.



## 10 వ అధ్యాయము

శ్రీ సూర్య హంసోపాసన

## ధ్యానము

శ్లో. “యన్మండలం వ్యాధి వినాశ దక్షం ।  
యదృగ్యజుస్సామ సుసంప్రగీతం ।  
ప్రకాశితం యేవచ భూర్భువస్వః ।  
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥”

హరిః ఓం

భద్రం కర్ణభిరితి శాంతిః.

శ్లో. “నైషోఽం ధకారోఽయమాత్మా, విద్యాహికాండంత  
రాదిత్యో జ్యోతిర్మండలం గ్రాహ్యం నాపరమ్॥”

“అసావాదిత్యో బ్రహ్మ”

ఇతి. అజపయోపహితం హంససోఽహం,  
ప్రాణాపానభ్యాం ప్రతిరోమానురోమాభ్యాం,  
సములభ్యైవంసాచిరం లబ్ధ్వాతి వృదాత్మని

బ్రహ్మణ్యభివ్యాయమానే సచ్చిదానందః పరమాత్మాఽవిర్భవతి”

మహావాక్యోపనిషత్తు. [అధర్వవేదం] జ్ఞాన విజ్ఞాన తత్త్వజ్ఞాన  
నమ్యక్ జ్ఞానవృత్తియే విద్య. ఇట్టి విద్య కాండంతరాదిత్యువిజ్యోతిస్వరూ  
పము. అట్టి తత్త్వజ్ఞానముచేత పొందదగినది సూర్యహంసాత్మావిర్భావ  
జ్ఞానము: ఏతత్ జ్యోతిర్మండల ఉపాసనయే మోక్షవిద్య.

“నయశ్చాయం పురుషే. యశ్చాసావాఽత్యేన ఏకః,  
నయఏవం విత్.” శృతి. తైత్తిరీయము.

అట్టి శృతిప్రమాణములచే మన దృష్టికి గోచరభూతుడైన ఈ  
సూర్యుడే బ్రహ్మము. ఆదిత్యునియందుగల స్వగత విశేషాంశములను  
విరళించినచుడల అతడే బ్రహ్మము.

“హంస” శబ్దమునకు సూర్యుడనియు అర్థము. ఏతత్ హంస అజపాను సంధానమువల్ల కలుగుచున్న.

మంత్రం:—“ఆకాశోవావతేజసోభూయా

నాకాశేవై సూర్యచంద్రమసావృభౌ విద్యు  
నక్షత్రాణ్యగ్ని రాకాశేనాహ్వయత్కాశేన  
ఱో త్యాకాశేన ప్రతిశృణోత్యాకాశేరమత  
ఆకాశేవర । మత ఆకాశేజాయత ఆకాశ మభి  
జాయత ఆకాశము పాశ్వేతి॥

చాందోగ్యం-7 ప్రకరణము 12 ఖండం.

శం (భాష్యమ్):—తస్యతేజస ఉపాసనఫలం—తేజస్వీవై భవతి.

తేజోవత ఏవచలోకా భాస్వతః । ప్రకాశవ  
తోఽపహత తమస్కాన్-బాహ్యధ్యాత్మికజ్ఞానాది  
-అపహత తమస్కాన్-అపనీత బాహ్యధ్యాత్మికాది  
తమస్కాన్ అభిసిన్యతి:—

శ్రీ సూర్యనిర్మితమైనట్టి ఖగోళ సూర్యేత్యాది గ్రహోపాసన చేసిన  
యడల బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగగలదు. తద్వారా అనగా శ్రీ సూర్యసహిత  
గ్రహాకాశ అహంగ్రహోపాసనచేత బ్రహ్మవిద్భవతి: బ్రహ్మవిద్  
బ్రహ్మమాప్నోతి.

ఇతి ప్రమాణవచనము. ఓం భద్రంకర్ణేఞ్చిరితిశ్చాంతిః

భారతావనియోందు విజ్ఞులైన మానవులు చతురాశ్రమ సాధనసంపత్తి  
పర్యవసానముగ జీవితములో జీవన్ముక్తిని దేహ పతనానంతరము పునరా  
వృత్తిరాహిత్యమాను ఆశించుట ఆర్య సనాతన ఆధ్యాత్మిక ధర్మకాండలో  
అగ్రస్థానము చేరుటయే. ఈ పరమావధిని పొందుటకు గృహస్థాశ్రమ  
ములో వైదిక, కర్మాచరణ. దార్మిక సత్కర్మానుష్ఠానములవల్ల కాకపోగా  
ఆ పాప. పుణ్యకర్మరాసి అనేకజన్మలకు దారితీయును. గనుక, దానికి వై  
మెట్టగు వానప్రస్థ, సన్యాస ఆశ్రమములలోనే ఈ జన్మ పరంపరాప్రాప్తికి

స్వప్తచెప్పగలుగు సాధనయగు బ్రహ్మజ్ఞాన సముపార్జనచేయ వీలగును. బ్రహ్మజ్ఞానము స్వభావేన సత్పురుషులనేగాక, సాధారణ దుష్కర్మలగుచోపులను. పాపులను, అవజ్ఞులనుకూడ పునీతమొనర్చి యిరువురను నిష్పాక్షికముగ తరింపజేయునని,

శ్లో. “యదైవాంసీసమిద్ధోఽగ్నిర్భస్మసాత్కురుతేఽర్జున :

జ్ఞానాగ్ని స్సర్వకర్మాణి భస్మసాత్కురుతే తథా॥” గీత 4-37.

శ్లో. “సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి.”

గీత శ్లోకార్థం 4-38.

శ్లో. “జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాంశాంతిమచిరేణాధిగచ్ఛతి.”

గీత శ్లోకార్థం 4-39.

ఈ వాక్యములు మనకు దృఢవిశ్వాసము ననుగ్రహించుచున్నవి.

ఇక బ్రహ్మజ్ఞానమనగా నెట్టిది. దాని సముపార్జనకు వలయు పయః కాలసాధనము లెట్టివని విచారణీయము. జ్ఞానము రెండువిధములు: లౌకికము, పారమార్థికము. మొదటిది ప్రపంచనటన కుపయోగపడు విజ్ఞానము, రెండవది ఆధ్యాత్మికమని. ఆత్మజ్ఞానమని పిలువబడి వైరాగ్యనిష్ఠతో కూడు కున్నదై జన్మ సంసిద్ధిని కలుగజేయును. ఈ జ్ఞానమును వేదాంత పరిభాషలో బ్రహ్మజ్ఞానమందురు. ఇది వేదమునకు వేదాంతబాగములగు ఉపనిషత్తులలో వివరించబడి వానప్రస్థ. తురీయాది ఉన్నతాశ్రమములందు సాధించబడుచున్నది. గృహస్థాశ్రమధర్మము లోకోద్ధరణకు వాంఛనీయమైనను, జన్మాంతర పునరావృత్తిరహిత సంసిద్ధిని సమకూర్చుటకది అసమర్థమైనది. అద్వైత సిద్ధాంత ప్రతిపాదకులును, పూర్ణానుభవజ్ఞులునైవ ఆదిశంకరులవారు “ముక్తి” నొక విహంగమునకు పోల్చి, అది ఎగురుటకు రెండు రెక్కలుండునటుల ఈ “ముక్తిని” సాధించుటకును ఆరెక్కలవలెనే రెండు (రెక్కలగు) ఉపకరణములు ఒకటి బ్రహ్మజ్ఞానము, రెండవది వైరాగ్యము ఉండవలెననియు, ఏ ఒక్కటి ఉండియు నిష్ప్రయోజనమనియు వివేక చూడామణియందుః—

శ్లో. “వైరాగ్యబోధా పురుషస్య పక్షివత్ ।  
పక్షావిజానీహ విచక్షణత్వం ।  
విముక్తి సౌదాగ్రలతాధిరోహణం ।  
తాభ్యాంవివ నాన్యతరేణ సిద్ధ్యతి॥”

375 శ్లో.

మరియు \* శ్లో. “సమాహితాయే ప్రవిలాప్య బాహ్యం ।  
శ్రోతాది చేతః స్వమహం చిదాత్మని ।  
తయేవముక్తా బహుపాశ బంధే  
ర్నానేతు పారోక్ష్య కథాభిదాయినః॥

శ్లో. 358

\* (వేదాంత, శాస్త్రపఠన శ్రవణాదులొనర్చినంతమాత్రమున అంతా తనకు తెలిసినదనుకొని జ్ఞాన వైరాగ్యములు అనుభవము చెయ్యనివాడు నీళ్ళలో కనబడే శాఖాగ్రఫలమును తిన్నాననుకున్నవాడివలె వ్యర్థుడు.)

యని ఆదిశంకరులు స్పష్టికరించియున్నారు. ఈ రెండును సాధించగలుగుటకు వానప్రస్థ, తురీయాది జ్ఞాన. వైరాగ్యాశ్రమములే సమర్థములు. గనుక, గృహస్థాశ్రమము దాటి వానప్రస్థ, తురీయ, హంస పరమహంస, అత్థాశ్రమ, ధూత, అవధూత, దిగంబరాది అత్యున్నత అమనస్కారాశ్రమముల నవలంబించి కఠోర విష్టాగరిష్టులై ప్రణవోపాసన చేసి అందైక్యమైనగాని శాశ్వత బ్రహ్మలోకనివాసముగాని, లేక సద్యస్కాల బ్రహ్మైక్యముగాని పొందనేరరని తెలుసుకొనవలెను.

గాని. అట్టి ఆశ్రమ స్వీకారములు, వాటి నిర్వహణము, ఈ కలియుగ సామాన్య ధర్మజీవులకు దుస్సాధ్యమని అతీతమని కలియుగసంపేద పంచకములో సన్యాసమునుకూడ చేర్చియున్నారు. జనసామాన్యముగ స్వల్ప. అచ్యుకారణములకు తురీయాశ్రమముల స్వీకారము చేయకూడదు. కేవలము సాంగివేదాధ్యయన పండితుడనని చేయకూడదు. పరిపక్వ వయః కాలమున షష్టిపూర్తియై గృహస్థాశ్రమమునందు సర్వ వాంఛాదులు తీరిన పిమ్మట తలవనితలంపుగా దుస్సహ దుర్బర పరిస్థితు లేర్పడి, వాటి భారమును తన సంతానమునకో, బాధ్యులైనకో వదిలి కొలదికొజులు గురు శిశూష యొసఁచి సన్నిహితకరణతో బ్రహ్మనిష్ఠుడై, సాధకుడై,

యోగియై పిమ్మట ఆశ్రమ స్వీకారము చేయవలెను. ఇది క్రమవద్ధతి. ఇక అంతర పద్ధతులందును సాధకుడుగాకనే, సమభావుడగు యోగి గాకనే, గురుశిశ్రూష చేయకను ఆశ్రమ స్వీకారములు చేయకూడదు. అంతటి దుష్టర మహద్వైరాగ్య యోగము శ్రీ. పురుషోద్ధారలో పురుషులలోనే కోటి కొక్క రికైన యబ్బుట చుట్లభమగుచుండగా శ్రీలసంగతి చెప్పవలసినపనియేలేదు.

తురీయాశ్రమమున జీవబ్రహ్మైక్య సంధానమునకై ప్రణవోపాసనను అహంగ్రహోపాసన విధానమున నిరంతర బ్రాహ్మ సంయమన మనిస్త త్వమున సంచరించుచుండును. ఈ విధానములో ధ్యేయి తనస్వరూపమును ధ్యేయముతో అచంచల మననలో అభేదచింతన సమాధ్యావస్థను అనగా స్వస్వరూప సంధానమును పొందగలుగుటనే అహంగ్రహోపాసనయని తెలియవలెను. ఈ యుపాసనయే హంసోపాసనయనికూడ పిలువబడును. ఈ ఉపాసనాకాండను బ్రహ్మ సనత్కుమారునకును, సనత్కుమారుడు గౌతమమునికిని, పిమ్మట గౌతమ శిష్యముఖముగ వ్యాప్తమయినట్లు హంసోపనిషత్తు తెలుపుచున్నది.

హంసోపాసన రెండువిధములు. ఒకటి సవికల్పకము రెండవది నిర్వికల్పకము. ఇందు సవికల్పకము నాలుగువిధములు. వీటిలో దేనినైన అచరించవచ్చును. మనము సాధారణ పరిస్థితులలో అంతర్భుజ సవికల్ప కమును సాధించిన అన్నింటిని సాధించినట్లేయగును. ఇక, నిర్వికల్ప సమాధ్యావస్థలు రెండువిధములు. ఒకటి బాహ్యశబ్ద నిర్వికల్పకము రెండ వది నిశ్శబ్ద, నిర్విషయ, నిరాహార, నిర్వికార. శ్వాసరహిత, నిర్దేహ అంత ర్నిర్వికల్పక సమాధ్యావస్థ. ఈ నిర్వికల్పకములలో మొదటిది ఇప్పటికిని కొంతవరకు నిర్మానుష్య, నిశ్శబ్ద నిరంజన, నిరావరణ, సుందర వనా రణ్యాశ్రమములయందుండు తపోధనులసొత్తై యున్నది. రెండవది ఈ యుగధర్మసూచకమగు మానవ సంకుచిత తత్వ అల్పాయుష్కాలమునకు అతీతమై, అనాచరణీయమై యున్నది. పూర్వయుగములలో ఈ తప శ్చర్యను వశిష్ట, విశ్వమిత్ర, ఆత్మి, గౌతమ, యాజ్ఞవల్క్య, వాల్మీకి

ఇత్యాది మహాబుష్పాదులు వేలకువేల సంవత్సరములు అనుష్ఠించి స్వీయముగ అనుభూతిచేయగలిగిరి.

గనుక, పైనచూపపడిన ముక్తిసాధనాశ్రమములలో ఈకాలము ఆచరణీయమైనది సర్వసామాన్య సవికల్పకవిధాన సన్యాసము. ముముక్షువై ముక్తి నపేక్షించి సన్యసించి బిట్టువై శ్రమజీవికను గడపినను పునరావృత్తి రహితముక్తి ఒకటి, రెంటి సన్యాసములకే లభించునంతటి సులభమైనది కాదని ముండకోపనిషత్తు ప్రథమ ముండకమున, ద్వితీయ ఖండములో పదకొండవ మంత్ర వ్యాఖ్యలో:—

శ్లో. “తపశ్రద్ధేమేహ్యావవసన్త్యరణే,  
శాంతా విద్వాంసోభైక్ష చర్యాంచరన్తః,  
సూర్య ద్వారేణ తేవిరజాః ప్రయాంతి,  
యత్రామృత స్సపురుషోహ్యావ్యయాత్మా॥ మంత్రం.

బ్రహ్మలోక నివాసమందును ఏదో ఒకవిధమైన దేహముందును గాన ప్రారబ్ధకౌత్తు క్రిమముక్తి విఘాతము ఏ ఆకర్షణవల్లో. అణిమాది సిద్ధులు యిత్యాదులు వెంటాడి లొంగదీసి మరల మర్త్యజన్మకు పంపిన పంపవచ్చునని తెలుపుచున్నది. గనుక, సన్యాసములు కొన్ని కొన్ని గడవగా ఏ ఒక్క సన్యాసమునలో దేహము అమనస్కమును అందుకుని స్ఫుటమై పునరావృత్తిరహితము నొండగలుగును. అట్టి ఉన్నత జ్ఞానాత్మక, నిర్లిప్త బ్రహ్మనిష్ఠాత్మక విరాగ జీవిక గడవట పురుషులకే దుష్టరము. ఈకాలములో తురీయాశ్రమీయులు కొందరు (నూటికి సగము పై సంఖ్యకులే బహు భ్రష్టాచరణలు సలుపుచు ఈ పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మ జ్ఞానసముపార్జన సోపానమగు నివృత్తిసంస్థ—సన్యాసాశ్రమమును—చూరు పట్టించినందున ప్రజలలో అది బాహుళ్యముగనే అతి నీరసముగను దూష్యముగను ప్రసంగించబడుట కడువిచారకరము.

ఇక, స్త్రీలు సన్యాసమును కళ్ళచూచిన “బ్రహ్మవాచిను”లండిన వేదకాలము ఎప్పుడో ఆంతుఁగించిపోయినది. మరియు, స్త్రీలకు దాయాభాగము ఏనాడు పోయినదో ఆనాటనుండి స్త్రీలు పరివిధములగు



పతనములకు లోనై చివరకు విద్యాసూన్యలై, జ్ఞానసూన్యలై, జన్మసంస్కారసూన్యలై, పెళ్ళాలయి భోగులై, సహధర్మచారిణీత్వము నకు వలయు వైరిక-నైతిక యోగ్యతలకు కోల్పోయి అవిద్యాపరియై, అస్వతంత్రయై, భోగియై, బంగారముపై వ్యామోహ సంకెళ్ళలో అత్తింటి బానిసయై, ఒక పరిచారికయై, భర్తకు కాముకార్షిణియై, బహుసంతానియై, విషయలాలసయై రోగియై, కుష్కించుచు చివర రోజులలో కేవల గృహోపవిష్టతలో “ఋణానుబంధరూపేణా పశుపత్ని సుత ఆలయః” అను రోకోక్తిగా జడా అజడ సంబంధిగా విధవ గనో, సధవగనో ఉసుపులను అయోమయావస్థలో కోల్పోవుటకు కనిపెట్టుకునియుండు ఒక కార్మికజీవిగా తయారైనది.

గాని, పుణ్యభూమియు కర్మభూమియుయైన ఈ భరతఖండమందు జనించిన మానవులలో కొంతమందియైనను శ్రీ పురుషాదులు భక్తిబీజములు కలిగి భగవత్సేవాపరాయణులై జన్మ సాఫల్యతకొరకు యత్నించువారు లేకపోలేదు. అందు బహుకౌద్దిమంది పురుషులు ముముక్షువులై మోక్షము కాంక్షించి బ్రహ్మజ్ఞాన సముష్ఠానవరులై తన్నిష్టాసాధనకుగాను వానప్రస్థ, యత్యాశ్రమములను స్వీకరించుచున్నారు. కొంతకాల మట్లు గడుచునప్పటికి ఈ కాలపు అధర్మ, అనాస్థిక, దరిద్ర, నిర్లక్ష్య, తదితర అవాంఛనీయమగు కారణముల బలిమిచేతను, సాంఘిక అనాదరిణ, ఆత్మాచార, అపచారములచేతను, శిష్యగణ దురాచార దృష్కృత్యాకర్షణలచేతను, తమ దేహ, మనోదౌర్భిర్యములచేతను పీఠాధిపతుల, గురువుల అదుపు, ఆజుమాయిషి, అండ, ఆశీస్సులు లేకపోవుటచేతను, అన్నిటికన్న ముఖ్యముగ దేశపరిపాలన కర్తలును ఆర్వాచీన సనాతన ధర్మ సంరక్షకులగు క్షత్రియరాజులు కాక పోవుటచేతను వారవలంబించిన ఘోషక, కఠోర శమదమాది షట్కసంపత్తిని యమవిరుమాది యోగసాధనసంపత్తిని, జప, తప, ధ్యాన, మనననిది ధ్యాసాది సమాధ్యవస్థలను నిరాశ, నిష్కామ, నిర్వ్యంద నిర్లిప్త, నివృత్యవస్థ నికడలను పోషించు, రక్షించు స్వస్థతిగల స్వయం సమర్థమగు తపోవనములు, పవిత్రాశ్రమములు లేమిచేతను అచ్చటచ్చట కొందరు

సన్యాసులు గడివాటి సంసారులలో కలసిమెలసియడేచ్చగా గృహదులందు ప్రవర్తించుచు మమాకరభిజెన్నమును విస్మరించి, ఇంద్రుల రుచులు ముగి తినుచు, సినీమాలకు బోవుచు, మోటార్లలో షికార్లుచేస్తు, మేళతాళములతో ఊరేగుచు, పందిరి వట్టెమంచములమీద పరుండుచు, సుగంధద్రవ్యములను వాడుచు, అనేక చాపల్యములకు కాలవశమున లోనగుచు, శిశ్యకూటము లను ఏర్పర్చుకొనుటకు యత్నించుచు తాము భ్రష్టులగుటయేగాక, ఏతదా శ్రమములను దూషణ పట్టించుచున్నారు. దీనిచేత మానవజన్మ సాఫల్యతకై చేయు ప్రయత్నములు సర్వము చెడబయేగాక అటు గృహస్తాశ్రమసుక్తి తికిని ఇటుతురీయాశ్రమము క్రికిని “రెంటిక చెడినరేపడ”చందచుగుచున్నారు.

ఈ వ్రాతపూర్వకముగ మేము తురీయాశ్రమమునుగాని, అట్టి ఆశ్రమీయులనుగాని నిరసించుచున్నామనుకొనవలగదు. ఈ కాలములో మేము వ్రాసిన దురదృష్టానుభవములను తిత్కారజేసిన ఏతదాశ్రమ నిరసన జరుగు చుంటు లోకవిదితయే. “దుర్వృత్తోవా సువృత్తోవా మూర్ఖః పండితివీవవా కాషాయదండ మాత్రేణ యతిః పూజ్యోఽపిజ్ఞైఃసదా” యను ప్రమాణ వాక్యము మే మెరుగనిదికాదు. ఈ ప్రమాణవాక్యము లున్నంతమాత్రముననే ఏతదాశ్రమములో స్వేచ్ఛా దుష్టప్రవర్తనకు తాపలేదను భద్రతావాక్యము లను నిష్కర్షగ వ్రాసినాము. వెనుకటికాలములో పరమహంసలున్ను, ఇహమునగురు, మహీపతులచేతను, పరమున యమధర్మరాజుచేతను దండ నీయులను జ్ఞానము చాలవరకు పరిరక్షించినవి. ఆ దండనభయ మిప్పు డంతరించుటలో స్వేచ్ఛావర్తినదోషము ప్రాకుచున్నదని గ్రహించవలెను.

గనుకను యీకాలములో యుగదుష్కృతి చేతను స్వీయ అసమర్థతవల్లను, అట్టి పవిత్రాశ్రయములను దూరుపట్టించుటకన్న మన సత్సంకల్పాశయసిద్ధిని పొందుటకు ఆ కఠినాశ్రమ స్వీకారములు చేయుటకన్న అంతకన్న సులభోపాయములుగ యుండియున్న మరితర భగవద్భావోపాసనకు కడంగుట ఉభయ శ్రేయోదాయకమని ఎంచుచునుగాక!

—: (శ్రీ) సూర్య హంసోపాసన :—

మానవుడు తనదేహమందున్న హంసనే సూర్యునిగా భావించి

ఉపాసించుట శ్రీ సూర్య హంసోపాసన యనంబడును. యీ యుపాసనలో దేహ తనలోని హంసను సూర్యుని అవినాభావ దృష్టితో చూడగలుగును. సూర్యునే హంసగా భావించి యుపాసించును. యీ యుపాసన మన మిదివరకు ఆచరించుచుండు దైనందిక సూర్యారాధన ధ్యానాదులకు పైమెట్టుగా భావించబడును, యీ యుపాసన సకల \* సత్కర్మార్థ సంపత్తి నేగాక సకల విజ్ఞాన సులభ గ్రాహ్య శక్తిని, ఆధ్యాత్మిక మనోమయమును అష్టాష్టానిష్ఠ దురితక్షయమును, ఆరోగ్య పటిమను, సదాశ్రమ నిర్వహణ మనోల్లాసమును, బ్రహ్మజ్ఞానోపార్జననిష్ఠను ప్రసాదించి ఉపాసకునికి జన్మ సంసిద్ధిని సమకూర్చును.

యీ యుపాసనను శుక్ల యజుర్వేదీయ హంసోపనిషత్తును, శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు, తైత్తిరీయము, అధర్వవేదీయ మహావాక్యోపనిషత్తును ఆత్మ్యోపనిషత్తును సమన్వయముచేసి పరికించిన తెలుసుకొనగలరు. వీటికి తోడుగా విచారసాగరమును గ్రంథమున 2110 మొదలు 225 వరకుగల ప్రశ్నలను, అధర్వవేదీయ ముండకోపనిషత్తు ద్వితీయ ముండకము, తృతీయ ముండకమున ప్రథమఖండమువరకును చూచినచో దీనికి సంబంధించిన అనేక వివరణలను ఉపరిగా తెలుసుకొనగలరు.

యీ సూర్య హంసోపాసన పైవిధముగా శృతి ప్రతిపాదితమై తురీయాశ్రమమువలెనే ఉపాసకునికి బ్రహ్మజ్ఞానలబ్ధినిచ్చి దేహ పతనాంతరమున “బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవభవతి” అను న్యాయముచే బ్రహ్మలోక ప్రాప్తిని, పిమ్మట క్రమముక్తిని సుగ్రహించునని వేదప్రమాణము.

యీ హంసోపాసనకు అధికారు లెట్టివారని తెలుసుకొనవలెను. యీ యుపాసన నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన సంబంధమైనదిగనుక. అనగా:—

“నైషోఽఽధికారోఽయమాత్మా. విద్యాహికాండాంత

రాదిత్యో జ్యోతిర్మండలం గ్రాహ్యం నాపరమ్॥”

“అసావాదిత్యో బ్రహ్మ”

మహావాక్యోపనిషత్తు.

\* ఒక్కొక్క ఉపాసనాదేశత. లేక దేవుడు ఒక్కొక్క పురుషునే సమగ్రముగా నిచ్చుటకు శక్తి కలిగియుండును. అల్పఫలము నిచ్చు

యనిచెప్పునట్టిక్షిత్రోపాసనగనుకను, చిత్రైకాగ్ర-ఆత్మసంయమన-మనో  
మయమున ధ్యేయ, ధ్యేయ. ధ్యానప్రతిఫల రహిత నిర్గుణ విధానమున చేయ  
వలెను గాన కేవల వెరాగ్యాశ్రమీయులే అధికారులు కాగలరు. మనలో  
లోకాంతమైననేగాని వేదాంతము మొదలిడదని న్యాయము. ప్రకృతివశ  
ముననున్న దేహేంద్రియ సంఘాతబలిమి మనస్సును సర్వకాలములను  
అజ్ఞాన అవజ్ఞతలందు ముంచి మునకలెత్తించుచున్నంతవరకు ఆధ్యాత్మిక  
తాత్విక. ఆత్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసలకు తావేలేదు, షష్టిపూర్తిమైనపిమ్మట గృహ  
స్థాశ్రమ విరమణ మొనర్చి. గృహపరిపాలన బాధ్యతలు తమ సంతతికి  
గాని, బాధ్యులకుగాని విడిచిపెట్టి శాంతి విశ్రాంతులను పొందవలెను.  
పిమ్మట పితృకర్మలను అగ్నిముఖముగ విసర్జించి అటుపిమ్మట ఒక యతీ  
శ్వరునాశ్రయించి హంసార్క మంత్రముతో సదారుడుగగాని అదారు  
డుగగాని వానప్రస్థాశ్రమ ధర్మమును స్వీకరించవలెను. సాధారణముగ  
వానప్రస్థాశ్రమీయుడు శ్రీరామమంత్రముతోగాని, శివపంచాక్షరి

యది [136 వ పేజీలోని \* గుర్తుకు చెందినది]

ఉపాసన గొప్పదగు స్వర్గ, మోక్షముల నీయజాలదు. ఇంద్రుడు స్వర్గము  
నివ్వగలడుగాని మోక్షమివ్వలేడు. గాని మోక్షమివ్వగల జనార్దనుడు  
తానివ్వలేని ఫలములులేవు. అటులనే మోక్షప్రదమగు బ్రహ్మలోకప్రాప్తివే  
యివ్వగల శ్రీ సూర్యభగవానుడు ఇవ్వలేని ప్రాకృత జీవనవిధాన కామ్యార్థ  
ఫలములేవి యుండగలవు! గనుకను శ్రీ సూర్యనారాయణోపాసన అన్నా  
ముగనుకను ఈ మహామహాడు, ఈ అపరోక్షనుభూతి సర్వశక్త్యాత్మిక  
పరబ్రహ్మమూర్తి:—

శ్లో. “ఆమురాచోగ్య మర్ధాంశ్చభోగాంచైవనుషంగికాన్ ।

దదాతి ధ్యాయతాం నిత్యమపవర్గ ప్రదోహారి॥”

సులభ సంతోషగాన కరుణించినచో చతుర్భుజపురుషార్థ ఫలసిద్ధినిచ్చు  
సమర్థుడని తెలుసుకుని సర్వ కామ్యార్థములనుగూడ అర్థించి కృతార్థులు  
కాగలరు.

జపములతోతపస్సు చేయును. అటులనే శ్రీసూర్యహంసోపాసకులు శ్రీసౌర  
ద్వాదశాక్షరీ మహామంత్రోపదేశముతో స్వీకరించనగును. ఆశ్రమ స్వీకా  
రములో భేదమేమియునులేదు—ఒక మంత్రభేదముతప్ప. ఈ హంసో  
పాసన ఆశ్రమములో భుక్తికి భిక్షాచరణయే చేయుటకు ప్రతిబంధకములేదు.  
వీలననగా యిది కేవల నిర్గుణోంకారాశ్రమ ఉపాసనయేగాక [తురీయ]  
నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వమునే సగుణాకారముగ సూర్యునిలక్ష్యపరముగచేయు  
బ్రహ్మనిష్ఠ. గనుకను, పూర్వములోవలె ఊళ్ళవెలుపల తపోవనములు,  
సురక్షితములగు ఆశ్రమములు లేవుగనుకను తమ విశాల గృహ ఆరామ  
క్షేత్రములందే తగు ఆశ్రమ నివాసవనరులు ప్రత్యేకముగ కల్పించుకుని,  
స్త్రీ జన సంక్లిష్టతను విస్మరించి ఆశ్రమమును జరుపుకొనవచ్చును. స్వీయ  
మగు వీళ్ళు లేనివారు దేవాలయ ప్రాంగణములలో, ఫల వృక్షాది తోట  
లలో, క్షేత్రములలో, మఠములగు ధర్మసంస్థలలో వీళ్ళు కలుగజేసుకొన  
వచ్చును, ఏతదాశ్రమీయులు భవభాగ్యభోగజీవనము, పృత్తిసంపాదన జీవ  
నము, సంతర్పణ, సంభావన, దాన పరిగ్రహ జీవనములవల్లగాని జీవించ  
కూడదు. తమ ఆస్తిపాస్థుల స్వీయభాగ ఆదాయమునగాని, పూర్వాశ్రమ  
ములో నియమచేసుకున్నట్టి పింఛనుగాని, మరణభీమా పండుగాని, ప్రావి  
డెంటుఫండుగాని యుండు ధన సహాయముతో యదృచ్ఛాలాభ సంతృప్తు  
లుగ బైక్షికధర్మ జీవన సహకారముతో కాలము గడుపవలయును. లేదా  
శ్రీ రామకృష్ణమఠములవంటి వివిధ ధర్మప్రచార, సర్వోదయ సేవాసంస్థ  
లలో సేవలనుచేస్తూ భోజనాదులకు వారి పోషణక్రింద [డబ్బుకు చేయు  
దాస్య. నౌకరీ కాకుండగ] నుంటు మీ యుపాసన నడుపుకొనవచ్చును.  
'ఇటుల ప్రాణాధారపోషణనిమిత్తమాత్ర జీవులై, అల్పసంతోషులై.  
కాషాయాంబరదారులై. సద్గోష్ఠి సత్సంగప్రియులై, సాత్విక అల్పాహారులై,  
విర్యవహారులై, నిస్సంసారులై, నిర్లిప్తులై, సహజ బ్రాహ్మమనోమ  
యులై నిరంతర శ్రీ సూర్యభగవానుని ప్రజ్ఞాన, ప్రభావ, ప్రతిభ దయార్ద్ర  
తత్త్వమనన, ధ్యానసిద్ధి ధ్యాసాసక్తులై మోక్షికములు గావలయును.



పై విధిలో ఒకటి రెండు మించిన సంవత్సరములు సౌర ద్వాదశాక్షరి మహామంత్రానుష్ఠానసిద్ధిని బడసి. చేయనగు నక్షత్రేష్టి, శ్రీ సూర్యేష్టి, అరుణ-కేతు చమనము, తదితరవ్రతాది ఉద్యాపనలు సర్వము శక్త్యానుసారము అవకాశమున్నయడల యాచరించవచ్చును.

ఈ ప్రకారమున వానప్రస్థమున సకల నివృత్తి మార్గ ధమ్మానుష్ఠానములవర్చుకుని, సర్వ ప్రాకృత విషయానంద \* యిచ్చాసక్తిని కట్టిపెట్టిత్యాగశీలురై, అంతర్ముఖులై

శ్లో. “గుహ్యోద్గుహ్యతరైషా న ప్రాకృతాయోపదేష్టవ్యా,  
సాత్వికాయాంతర్ముఖాయ పరిశుశ్రూషవే॥”

మహావాక్యోపనిషత్తు.

యని ఆదేశింపబడినందున సర్వ సత్సంసిద్ధిని పొంది, సకలకర్మయోగమును అగ్నిముఖముగను, జలముఖముగను విధివిహితముగ వదలి సద్గురువు నాశ్రయించి తురీయ-కుటీచకాశ్రమమును త్రిదండముతో స్వీకరించి సర్వదైహికేచ్ఛాసన్యస్త మనోఫలకముతో కుటీచక సన్యాసాశ్రమముతో ఇదివరకున్నచోటనే లోగడ పరిస్థితులలోనే శ్రీ సూర్య హంసోపాసనకు కడంగవలయును. ఈ ఆశ్రమమును \* హంసాశ్రమమని ఎఱుంగవలెను. ఈ యుపాసకులకు తురీయ-కుటీచకమునకన్న \* పై ఆశ్రమములు అంతగ అవసరములేదు. కుటీచకాశ్రమము సన్యాసాశ్రమములలో ప్రథమసోపానమే గనుక సంఘమున ఇదియును వందన అర్చనాదులతో సర్వపూజ్యము. దీని నిరసన రౌరవాది నరకప్రాప్తికిపాలుచేయును. దీనికి పై ఆశ్రమములు బహూదక, హంస, పరమహంస, ధూత, అవధూత దిగంబరాదులు. ఈ “హంస”లును 70 లేక 75 సంవత్సర వయస్కపరిపాకమున సకాలోచితముగ కుటీచక ఆశ్రమమును చక్కగానిర్వహి చగలిగినచోపైవాటినిదేనినైన స్వేచ్ఛానుసారముగ స్వీకరించి సర్వారాధనను కట్టిపెట్టి

\* శ్రీ విద్యారణ్యస్వామి “పంచదశి”యందు వ్రాసిన విషయానంద ప్రకరణమును చూసినచో విషయానందనిరసనలనుగూర్చి సర్వమును తెలుసుకొనగలరు.



“సూర్యోపాసనం” అనుచు స్థలాంతరములకు బ్రహ్మ విద్యద్వరేణ్యు, వరిష్టులై సంవారస్థితిలోనికి వెళ్ళిపోవచ్చును.

లోగడ అధ్యాయములలో శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీత్యాది మహామంత్రా నుష్టానమునుగూర్చి వ్రాసియున్నాము. ఇప్పుడు “హంసాశ్రమయతులు” చేయనగు \* హంసోపాసనక్రమమును ప్రస్తావించుచున్నాము.

శ్రీ సూర్య హంసోపాసనాపరకలు అవలంబించు ఆశ్రమవద్దతినిబట్టి ఈ ఉపాసనక్రమము నిర్ణయమగును. ఉపాసకుడు గృహస్థాశ్రమమున అన్నిదేవులతోపాటు శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తినిన్ని ఆరాధించి శ్రీ సౌర అష్టాక్షరీమంత్రమును ఉపాసించియుండవచ్చును. ఏతిదాశ్రమానంత రము వానప్రస్థాశ్రమము, విష్ణుట తురీయ—కుటీచక శ్రమమును, అటుపైని పరమహంసాశ్రమమును స్వీకరించుటగును వానప్రస్థాశ్రమములో శ్రీ సూర్య

[ఇది 139 వ పెజీలోని గుర్తులకు చెందినవి.]

\* ఈ శ్లోకమునకు తాత్పర్యార్థములు ఐహు విపులముగా నున్నవి. యిచ్చట వ్రాయుట సమంజసముగాదు గావున పాఠకమహాశయులే శ్రమ చేసి ఏతదుపనిషత్తును చూచేదని ప్రార్థన.

\* ఈయుపాసన హంసోపనిషత్తు, మహావాక్యోపనిషత్తునందు సూర్య నిగూర్చి, హంసనుగూర్చి చెప్పిన యుపాసన గనుక ఈ యుపాసనను “హంసోపాసన”యనియును, ఉపాసకులను హంసాశ్రమీయులనియు పిలుచుట యుక్తమే.

\* గృహస్థాశ్రమమునుండి పై ఆశ్రమములు తీసుకొనుటకు షష్టి పూర్తికావలయుననుటే వేదసమ్మతము. అవాంతర సన్యాసములు, ఆతు రతసన్యాసములమాట ఆసాధారణప్రక్రియకు చెందినవిషయములు. 60 దాటి 70. 75 సం॥ పయస్సుంధరకు వానప్రస్థాశ్రమమున నడిపి 70 వత్సరముల పైని సన్యాసస్వీకారము కా స్త్రీయము. [అంధవాత్మీకిరామాయణము-కిష్కింధ అరణ్యకాండలలో చూచేడి]

అష్టావళాక్షరీ మహామంత్రము నుపాసించుచు యథావిధిగా శ్రీ సూర్యుని విగ్రహ, సాలగ్రామ, యంత్రాదులను పూజించును. పిమ్మట స్వీకారము చేయనున్న కఃటివకములో విగ్రహ ప్రతీకాదులు లేకయే శ్రీ హంసాశ్రమ శాక్షరీ మహామంత్రానుష్ఠానము నిర్వహారాధన ప్రతిపత్తిలో జరుపబడును. అద్వైతి తురీయమున నెట్లు ప్రణవోపాసనలో ఆత్మసంయమన నిమగ్న మౌనుడగునో అటులనే ఇందునను తన సన్యాసవిధులను పాటించుకొనుచు శ్రీ హంసాశ్రోపాసనలో సంపూర్ణ ధ్యానమానసుడై తన దేహమందు ప్రవర్తించుచుండు హంసయందు అర్క-మనోమయ-సంయమన నిమజ్జనమానసుడై నిరవధికముగ సూర్య-ఆత్మ ఆధేవజ్ఞానానందామృతమును క్రోలుచుండును. ఇట్లు కొంతకాలము గడచినపిమ్మట దేహాశోగ్య దార్ధ్యము ననుసరించి పరిమ హంసాశ్రమ స్వీకారమున్ను చేయగల్గిన చేయవచ్చును. ఈ పరమ హంసాశ్రమమును “శ్రీ సూర్యపరమహంసాశ్రమ” మని “పరమ హంసా”శ్రమమనియును పిలువవచ్చును. ఇందు హంసాత్మ-సంయమనస్థితినిదాటి తల్లత్వముగు పరమాత్మయొక్క కేవల

[యిది 140 వ పేజీలోని \* గురుకు చెందినది]

\* హంసోపాసన హంసగుర్రు చేయు ఉపాసన. హంసయనగానేమి?

“జ్ఞానాత్స్వరూపం పరమం హంస మంత్రం నముచ్చరేత్, ప్రాణీనాందేహేషధ్యేతుస్థితో హంసస్సదాఽచ్యుతః. హంస ఏవ పరంసత్యం, హంస ఏవతు శక్తికం, హంస ఏవపరం వాక్యం, హంస ఏవతు వైదికం హంస ఏవ పరోరుద్రో, హంసఏవ పరాత్పరః. సర్వదేవస్య మధ్యస్థో హంసఏవ మహేశ్వరః, పృథివ్యాది శివాంతఃతు అకారాద్యాశ్చ వర్జకాః. కూటాంతా హంస వివస్యన్మాత్సకేతివ్యవస్థితాః. మాతృకా రహితా మంత్రా ఆదిశంతేన కుత్రచిత్. హంసజ్యోతిరనూపమ్యం మధ్యదేవం వ్యవస్థితమ్, దక్షిణాముఖమాశ్రిత్య జ్ఞానముద్రాం ప్రకల్పయేత్. సదాసమాధిం కుర్వీత హంసమంత్రమనుస్మరిన్, నిర్మలం స్ఫటిక కారందివ్యరూప మనూషమమ్.”

యాజుషీయ బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు.

సంకల్ప ప్రత్యక్ష స్వస్వరూపుడు శ్రీ సూర్యభగవాన్ అంతర్జ్ఞానమందు నిర్వికల్పక సమాధ్యాసతో హంపైక్యమును అనగా ఆత్మైక్యానుభవములో లీనడై, ఏకుడై, సూర్యుడై సచ్చిదానందబ్రహ్మమై వెలుగును. ఇటుల శ్రీ సూర్య హంసోపాసన పైసచిప్పిన సన్యాపత్రివర్గులకును త్రివిధములుగ నిర్ణీతములై యున్నవి తెలుసుకొనవలెను. ఈవిధముగా శ్రీ సూర్యోపాసన తగు వైరాగ్యాశ్రమ నిబంధనలలో అనుష్ఠించేయడం తురీయాశ్రమ స్వీకారఫలమంతటి బ్రహ్మలోకప్రాప్తిని, అటుపైని క్రమముక్తినిగూడ పొందగలుగుదురని విశ్వశించవలసియున్నది.

ఈ సందర్భమున శ్రీ సూర్య బ్రహ్మోపాసకులు బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులై “బ్రహ్మహిద్ బ్రహ్మైవభవతి” అను న్యాయము \* సఫలీకృతమగునని మరొక ఉపనిషత్ప్రమాణము నిచ్చుచున్నాము.

పూర్వము సనాతనధర్మకాలమున “సాంకృతి”యను \* పురుషుడు శ్రీ సూర్యభగవానుని “చాక్షుష్మతి”యను ఉపాసనావిధిని అనుష్ఠించి సుప్రసన్నునిజేసుకుని సప్తజ్ఞానభూమిక క్రమశిక్షణ కలవడి. సర్వజీవ ప్రాకృతిబంధములను పరిత్యజింపగలిగి అవిద్యాతిమిరాంధకార విముక్తుడై బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నతకూడ పొందెనని యజుర్వేదీయ “అక్ష్య”పనిషత్తు రెండవభాగములో తెలుపుచున్నది.

గనుక, సర్వగోళాధిపతియును, నిర్గుణపరబ్రహ్మతత్వమూర్తియును,

\* “ఓం జ్ఞాన చతుష్టయం (జ్ఞాన, విజ్ఞాన, తత్వజ్ఞాన, సుజ్ఞాన)

\* ఈ మరొక ఉపనిషత్తు “అక్ష్య”పనిషత్తు, యజుర్వేదీయము. దీనిని ఆష్టోత్తరశతోపనిషత్తులలో చూడనగును.

\* చాక్షుష్మతి యనునది ఉపాసనావిధానములలో ఒకరకము. దీని వివరములకు “అక్ష్య”పనిషత్తు చూడవలెను.

\* జ్ఞాన చతుష్టయం : 1. లోకజ్ఞానం, 2. విజ్ఞానం, 3. తత్వజ్ఞానం-ఆధ్యాత్మిక తత్వజ్ఞానము 4. సుజ్ఞానం-నిర్గుణ బ్రహ్మజ్ఞానం.

మహావాక్యోపనిషత్తు 5 వ మంత్రవ్యాఖ్య చూచేది. శ్రీ కనుపర్తి మార్కండేయశర్మ కృతము.

సమ్యక్ నిష్ప్రతియోగికజ్ఞానం, ఆసావాదిత్యోబహ్మ

మహావాక్యోపనిషత్తు. 5 వ మంత్రము వ్యాఖ్యచేసి.

కేవల శుద్ధ బుద్ధ ముక్తజ్ఞాన స్వరూపుడుగ ఆవిర్భవించిన శ్రీ సూర్యునిగవాసుని అంతర్బహిర్బుద్ధ సవికల్పక సమాధ్యవస్థ నిదిభ్యాసంతో ఆరాధించినచో తుదీయాశ్రమిపొందు శాశ్వత బ్రహ్మలోక నివాసప్రాప్త మగును.

శ్లో. యత్కరోషియ చక్షాసి యజ్ఞాహోషివచాసియత్.

యత్తవస్యసి కౌంతేయః తత్కురుష్య మదర్పణమ్.

శ్లో. శుభాశుభఫలైరేవం మోక్ష్యస్యే కర్మబంధనైః,

సన్యాసయోగయుక్తత్వా విముక్తో మాముపైష్యసి.

గీత-9 అ-27, 28 శ్లో.

—: శ్రీ సూర్య హంసోపాసన విధులు :—

వానప్రస్థాశ్రమీయులు చేయు హంసోపాసన క్రమము:—

ఉదయాన్ని కము.

ఉపాసకుడు బ్రహ్మముహూర్తమున శ్రీ సూర్యుని దండకమును స్మరించుచు మేల్కొని నిత్య నైమిత్తిక స్నానాది యావత్ప్రభమకర్మలు తీర్చుకుని గురుస్మరణజేసి శ్రీ సూర్యుని నారాయణమూర్తి విగ్రహమును, సామగ్రామమును, సర్వగ్రహ కవచమును, యంత్రమును పూజాపితమున నలంకరించి పూజ కాయత్తముచేసుకొనవలెను. కేవలసామములం జెప్పుకుని ఆచరించి, సంకల్పము:—అస్య శ్రీ చాంద్రమానేన శ్వేతవరాహకర్పే వైవస్వత మన్వంతరే ద్వితీయ పార్యే... ..యనుచు ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ (సదాచంద్రేనచో) మమధర్మపత్నీ సమేత హంసార్క వానప్రస్థాశ్రమ ధర్మప్రవర్తకే శ్రీ సూర్య-ద్వావశాక్షరీ మహా మంత్రోపాసనే ఆయురారోగ్య బ్రహ్మజ్ఞానోద్ధారం, తత్ఫలైవ శాశ్వత బ్రహ్మలోకనివాస సిద్ధ్యర్థం అంతర్బుద్ధ సవికల్పక సమాధ్యనేన శ్రీ సూర్య

నారాయణ దేవతామద్విష్య శ్రీ ఛాయోపాసమేత \* శ్రీ సూర్యనారాయణ  
“హంస” దేవతా ప్రీత్యర్థం శ్రీ మత్పర బ్రహ్మత్మక శ్రీ సౌరద్వాదశాక్షరీ  
మహామంత్ర జపేవినియోగః—

ప్రాణాయామమ్ కృత్వా:—

అథ. ధ్యానము :

\* శ్లో. గమాగమస్తం గమనాది సూర్యం చిద్రూపమేకం

పరమాద్వితీయమ్ ।

ధ్యాయంతియే నకల జన్మాంతరస్థం నమామిసూర్యం

పరమాత్మరూపమ్. ॥

ధ్యానబిందూపనిషత్తు.

అథ:—తదంగ కలశారాధనం కరిష్యే—అవాహనం-ప్రాణప్రతిష్ఠా  
పనం: [ఈ మంత్రములన్ని లోగడ అధ్యాయములో యివ్వబడినవి ]

అస్య శ్రీ సూర్యనారాయణ దేవముద్విష్య-బ్రహ్మబుష్టిః. గాయత్రి  
ఛందః-హంసాదేవత-హం బీజం-సం శక్తిః-హంసోమ్ కీలకం - శ్రీ  
సూర్యనారాయణ దేవసాక్షాత్కార్యార్థేజపే వినియోగః—

అథ—షడంగ, కరన్యాసములు:--

ఓం హ్రం సూర్యాయ-అంగుష్ఠాభ్యాంనమః

” హ్రీం సోమాయ-తర్జనీభ్యాం నమః

” హ్రూం నిరంజనాయ-మధ్యమాభ్యాం నమః

” హ్రైం నిరాఖసాయ-అనామికాభ్యాంనమః

” హ్రౌం తనుసూక్మాయ-కనిష్ఠకాభ్యాంనమః

” హ్రాః ప్రచోదయాత్-కరతలకర పృష్ఠాభ్యాంనమః

\* “హంస” యనగా శ్రీ సూర్యుడని హంసోపనిషదర్థము నిది  
వరకే యిచ్చియున్నాము.

\* ఈ శ్లోకము పాఠభేదముతో మూలము ధ్యానబిందూపనిషత్తు  
నందున్నది. వలయుచో ఉపనిషత్తు చూడేది.

అథ—షడంగ హృదయన్యాసములు:—

- ఓం హ్రీం సూర్యాత్మనే-హృదయాయనమః
- " హ్రీం సోమాత్మనే-శిరసేస్వాహా.
- " హ్రీం విరంజనాత్మనే-శిఖాయైఃషట్.
- " హ్రీం నిరాలసాత్మనే-కవచాయనమః
- " హ్రీం అగ్నిహోమాభ్యాంనేత్రత్రయాయ హృషట్
- " హ్రీం ప్రచోదయాత్-అస్త్రాయఫట్.

అథ—లింగ తత్వాత్మక పంచపూజాం కరిష్యే:—

- ఓం—లింగ—వృద్ధీ తత్వాత్మనే-గంధం పరికల్పయామి
- " హం—అకాశ తత్వాత్మనే-పుష్పం సమర్పయామి
- " యం—వాయు తత్వాత్మనే-పూపం సమర్పయామి
- " రం—అగ్ని తత్వాత్మనే దీపం సమర్పయామి
- " వం—అమృత తత్వాత్మనే-అవసరమై వేద్యం  
సమర్పయామి.

ఏవం షడంగకరన్యాస హృదయన్యాసః, ఓమితి దిగ్బంధః-

శ్రీ సూర్యనారాయణం దేవం సర్వాభీష్టదాయకమ్ ।

అన్యశ్రీ ఘృణీ సూర్య ఆదిత్య ప్రీత్యర్థం శ్రీ సౌర ద్వాదశాక్షరీ మహా-  
మంత్ర జపం, పురశ్చరణం కరిష్యే:—

- “ఓం రాం హ్రీం ఘృణీః సూర్యాదిత్య శ్రీం నమః”
- శ్రీం అను బీజాక్షరమును ఎచ్చరిచేర్చినను శ్రేయమే.

ఇతి-11118 పర్యాయములు చేసేది; ఇందున దశాంశము హంస గాయత్రిలేక “ఓం సూర్యాయ విష్ణుహేసహస్రకీర్ణాయ దీమహి తన్నో సూర్యఃప్రచోదయాత్”యని సూర్యగాయత్రి చేసేది. తులసికోటలో 12

• ఈ ద్వాదశాక్షరీ మంత్రము “ఓం రాం హ్రీం శ్రీం ఘృణీః సూర్యాదిత్యోన్నమః” అనియును చేయవచ్చును. హంస గాయత్రిముందు వ్రాయబడినది.



అర్ఘ్యములిచ్చి 12 ప్రదక్షిణములుచేసి నమస్కరించేది. పిమ్మట శ్రీమన్నారాయణ, సూర్యోపనిషత్తులు పారాయణచేసి సర్వము శ్రీ సూర్యభగవాన్ పరంగా బ్రహ్మర్పణముచేసి ఆత్మ ప్రదక్షిణనమస్కారముచేసి తీర్థము స్వీకరించేది.


మధ్యాహ్నాన్నికము:—

మధ్యాహ్నాన్నికమున పునఃపూజ చేయవలెను. శ్రీ , అక్ష్యోపనిషత్తులోని నామములు శ్రీ సూర్య అష్టోత్తర శతనామములు చేసేది. పిమ్మట [అష్టోత్తరశత] ద్వాదశక్షరీ మహామంత్ర పురశ్చరణచేసి సమంత్రముగ ధూప దీప మహానైవేద్య నీరాజన మంత్రపుష్పాదులు జరిపి ఏతత్సర్వారాధన, నమస్కారములు సర్వము శ్రీ సూర్యార్పణముచేసి, తీర్థము స్వీకరించి, శ్రీ సూర్యానుగ్రహప్రసాదము స్వీకరించేది.

సాయంకాలాన్నికము:—

సాయంకాల సంధ్యావందన అర్ఘ్యాదులు సలిపి, శ్రీ సూర్యభగవానుని పునఃపూజ సలిపి ఏదై న పండు, ఫలము నైవేద్యము చేసి నమస్కరించేది.

శ్రీ సూర్యాష్టకములు. దండకము పారాయణచేసుకుని నిద్రించేది.

 వారమున కొక్కమారు ఆదివారమున, లేక సూర్య పర్వతి దినమున శ్రీసూర్యసహస్రనామములున్న నెలకొక్కపర్యాయము శ్రీ సౌరయంత్రమునకు సహస్రకుంకుమ పూజయు చేయవలెను. ఇది చాలా ముఖ్యము. విగ్రహములకు యంత్రమునకు పులికాపు చేయవలెను.

అనంతరము కుటీచకాశ్రమ ఉపాసన విధానము.

ఈ కుటీచకాశ్రములు శ్రీ సూర్య [ప్రణవ] హంసార్క ఉపాసన ననుష్ఠించేది. ఆచమించి ప్రాణాయామములు చేసేది.

• శ్రీ అక్ష్యోపనిషత్తులోని ద్వాదశనామములు:—ఈ నామములు శ్రీ వ ఆధ్యాయములో వ్రాసియున్నవి. వాటిని చూసుకునేది.

శ్రీ ప్రణవ హంసార్క జపానుష్ఠానే ద్వానం—

\* శ్లో. “సోఽహమర్కః పరంజ్యోతి రర్కజ్యోతిరహం శివః,  
అత్మజ్యోతిరహం శుక్రః సర్వజ్యోతిరసావహోమ్॥”

మహావాక్యోపనిషత్తు.

కుటీచకమున (అత్మో పరతి ప్రకాశమానమగు సన్యాసమందు) ప్రతీక. విగ్రహ పూజాదులు గౌణము. ఈ కుటీచకుడు నిష్ప్రతియోగిక, నిర్గుణ మానస నిరాలంబ మానసోన్ముఖుడు. అయ్యును అవదూత, దిగంబర, అమనస్కుడుగాడు గనుకను పూర్వ వానప్రస్థ పూజాదులు నిర్నిమిత్తముగ జరిపినను తత్వాత్మో పరతిజ్ఞానమునకు ప్రతిఘటన, ప్రశ్న వాయత. ప్రవాదములు లేవు. దేహ ప్రవర్తక నటనలో చితానంద నిమగ్న మానసుడై బాలానందానుభవము చేయుచుండును.

\* సాయశ్చాయం పురుషేయశ్చాసావాదిత్యేన ఏకః

సయ ఏవం విత్.”

శ్మతిః తైత్తిరీయం.

ఇతి, ఓం. ఓం.

అధ-శ్రీ ప్రణవ హంసార్క షడాక్షరీ మహామంత్రస్మరణే వినియోగః—

ఓం ఓం ఓం-ఇతి:-

\* ఈ శ్లోకార్థము ప్రశస్తమైనది. ఇందు తగురీతి నుదహరించు చున్నాము:—

ఎయ్యది పరంజ్యోతి యనబడుచున్నదో ఆ జ్యోతి చితానందాదిత్య రూపము నేనే యగుచున్నాను. ఏ అర్కుడు జ్యోతిస్తో, ఏ జ్యోతి శివుడో, ఏ ఇన్ద్రి ప్రత్యగ భిన్నస్వరూప మనబడుచున్న వో అపన్నియునేనే. ఇట్లు పర ప్రక శుడును, ఓంకారస్థితుడును. ప్రత్యగ్-పర అభిన్నుడనయి తురీయ బ్రహ్మ నిష్ప్రతియోగిక స్వమాత్ర బ్రహ్మమై వెలుగుచు ఏతడపాసకుడు సర్వకాల, సర్వావస్థలందును పరమాత్మజ్యోతిలీనుడై యుండును. ఇది గురుముఖతః తెలుసుకొనుట మంచిది.

\* శ్రీ పరమాత్మా దేవతాః సనత్కుమారః ఋషిః సవితృ  
గాయత్రీ ఛందః ఓం బీజం హ్రీం శక్తిః ఓం కీలకం, ఇతిజ్ఞాత్వా—

శ్రీ ప్రణవ హంసార్క మహామంత్ర షడాక్షరి ముపాస్మహమ్.

\* 1. “ఓం స్వార్థ్యం సస్రోహమ్” లేక “ఓం సూర్య, హంసో  
హమ్.”

2. “ఓం హ్రీం శ్రీం స్వార్థ్యఃసోహమ్” లేక “ఓం సూర్యోహమ్స్మి”

3. “హంసస్రోహంసోహం” లేక “ఓం సూర్యోహమ్స్మి”-ఇతి.  
[షడాక్షరి మంత్రములు] ఈ షడాక్షరి మంత్రము శ్రీరామ శరణ్ బిరుదాం  
కితులగు శ్రీ కందుర్తి నరసయ్యపతులుగారు ప్రచురించిన శ్రీరామ యంత్ర  
మును పర్యవేక్షించి పరిరక్షణచేయుచున్నది.

[యది 147 వ పేజీలోని \* గుర్తుకు చెందినది]

\* మనవృష్టికి గోచరభూతుడైన ఈ సూర్యుడే బ్రహ్మము. అది  
త్యునియందుగల స్వగత విశేషాంశములను నిరశించిన అతడే బ్రహ్మము.  
ఏతద్బ్రహ్మోపాసక చిరకాలసంధానముచేత స్వమాత్రావశేషధ్యానోపాసకుని  
ప్రబోధస్థిమై సచ్చిదానందస్వరూపుడగు పరమాత్మగాతానగుచున్నాడు.

\* ఓం-శుద్ధమధ్యబిందు పరమాత్మ నిర్గుణత్వ చిన్మము.

హ్రీం-హకార + రకార సంపుటి-ఆత్మ + అగ్నిర్జ్ఞాతిశక్తిః

ఓం-కీలకం.

శ్రీం-శకార, ఈకార రేఫబిందు సంయుతమ్: శుభంకరం: ఫలదము.

\* ఇందివ్వబడిన మూడు మంత్రములు ఒక్కటే. ఏది సులువుగా  
చెయ్యగలిగితే దానిని యుపాసించవచ్చును. ఈ మూడు మంత్రములున్న  
చెయ్యలేనివారు “ఓం సూర్యోహమ్స్మి” యని లేక సూర్య హంసోహం  
యని మైనను చెయ్యవచ్చును. ఉపాసనాఫలము ఒక్కటేనని విశ్వసించ  
వలెను. అన్నిటికి మనోలీనము ప్రధానముగదా!

అథ-హంస గాయత్రి జపించేది:—

ఓం హంసాయ విష్ణుహే పరమహంసాయ ధీమహితన్నో హంస  
ప్రచోదయాత్"

మూ. 8. ఆదిత్యశర్వం తమసస్తుపారే,  
సర్వాణి రూపాణి విచత్య ధీరః,  
నామానికృత్వాఽభివదన్యదా ప్తే॥

మూ. 9. ఛాతా పురచ్చా దృఘముదాజహార, శక్రః ప్రవిద్వాన్ప్రదిశ  
శృతస్రః, తమేవం విద్వానమృత ఇహాభవతి,  
నన్యః పంథా అయనాయ విద్యతే॥

మూ. 10. యజ్ఞేన యజ్ఞమయజంతదేవాః, తాని ధర్మాణి ప్రథ  
మాన్యాసన్. తేహనాకం మహిమానస్సచంతే,  
యత పూర్వే సాధ్యాస్సంతిదేవాః॥

మహావాక్యోపనిషత్తు. 8, 9, 10 మూలమంత్రములు.

పై 8, 9, 10 మూలమంత్రముల క్లుప్తభావము:—

బ్రహ్మవేత్తలు స్వాతిరిక్తములను మిథ్యాఘాతములని నిరసించి  
బ్రహ్మము నెఱుంగుచున్నారు. స్వాజ్ఞానము బంధహేతువు: బ్రహ్మజ్ఞానము  
ముక్తిదము. ఇంద్రాదిదేవతలు ఈ జ్ఞానముచేత అమానిత్వ, మైత్రాది  
గుణములచేత పుణ్యలోకములలో జీవన్ముక్తులై యున్నారు. ఇట్టి సాధ్యాది  
దేవత లెచ్చటనున్నారో బ్రహ్మవేత్తలు అటకుచేరి తత్తుల్యులై ప్రకాశించు  
చుందురు.

—: అథ, శ్రీ పరమహంస జ్ఞానవిధి :—

ఈ హంసాస్కాపాసన ఆచరించుటలో వానప్రస్థ, కుటీచక సన్యా  
సములందు ధర్మ జీవనపద్ధతులు. బ్రహ్మజిజ్ఞాసానిరతి, జప, తప, ఏకాంత  
వాసము, అనుభవమై పరమహంసాశ్రమమునకు తగిన దేహదార్ద్యము,  
మనశ్శాంతి చాలవరకు సముపార్జింపబడియుండవచ్చును. అట్టిదై నచో  
పరమహంసాశ్రమము స్వీకరించి బ్రహ్మైక్యమును పొందవచ్చును. లేదా

కుటీచకాశ్రమముననే యుండి బ్రహ్మలోక శాశ్వతనివాసమును, క్రమముక్తి పొందగలుగుదురు.

శ్రీ పరమహంసాశ్రమము అన్ని ఆశ్రమములకును, ఉపాసన లకును ఏకైకమైన ఉత్తమమెట్టు. ఇందు 'పరమహంస'చేయు కర్మలు లేవు, చేయుఉపాసనలులేవు. కర్మ, భక్తి, జ్ఞానకాండలసర్వముగపై రాగ్యమున అంతర్ముఖమై అంతరించినవి. అస్మద్విద్గురువులు శ్రీ త్యాగబ్రహ్మము:—

శంకరాభరణము—రూపకము—మీ 29,

\* “మనసు స్వాధీనమైన యా ఘనునికి  
మడిమంత్ర తంత్రములేల [ఆశ్రమభేదములేల]  
తనువు తానుగాదని యెంచువానికి తపసుచేయనేల  
దరిశధబాల—మనసు—

అని శైలివిచ్చినట్లు తనకుతానే లేకపోవును: అప్పుడు బ్రహ్మలోకము లేదు—క్రమముక్తిప్రశంసలేదు.

“పరమహంస” తానే బ్రహ్మమను నిశ్చితాత్మోపరతిలో నుండును గాన “బ్రహ్మైవాహమ్. బ్రహ్మహమస్మి, అహంబ్రహ్మోఽః, సూర్య హంసో హమ్. సూర్యోహం” ఇత్యాది “అహం, సోహం, అస్మి, ఆసి” యను “అహం” జ్ఞాత విడనాడును. తానే లేడు. తనకు బ్రహ్మము లేడు, తను లేడు తనకు సూర్యుడులేడు తానే స్వమాత్రావశేషమైపోవును “బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమ్” భవతి—నహి. “బ్రహ్మోం. సూర్యోమ్.”

శ్లో. “అహం బ్రహ్మైతినిశ్చిత్య అహంభావం పరిత్యజ,” శ్లో. 104

శ్లో. “నదేహో నచఃకర్మాణి సర్వం బ్రహ్మైవ కేవలం” శ్లో. 105

శ్లో. “అహంబ్రహ్మోనసందేహోహ్యహ్యం బ్రహ్మచిదాత్మకమ్ ।

సచ్చిదానంద మాత్రోఽహమితి నిశ్చిత్య తత్త్యజ ” శ్లో. 107

తేజోబిందూపనిషత్తు 6 అధ్యాయము.

\* కృతిలో మఱి ఆని యున్నది. “మడి” యని పాఠాంతరిభేదము.

ఏమాత్రపు తనువుజ్ఞాత, అహంజ్ఞాత యున్నను నిర్గుణత్వమునకు  
మొప్పము గాన:—

శ్లో. తస్మిన్ కాలే విదేహోతి దేహస్మరణ వర్జితః

ఈషన్మాత్రం స్మృతంచేద్య స్తదా సర్వసమన్వితః॥

అ 6 తే. బిందూపనిషత్తు శ్లో 106 వ్యాఖ్య చూచేడి.

నేను బ్రహ్మ కానను సంశయములేదు: నేను సచ్చితానంద  
మాత్రుడను, ఇట్టి నిశ్చయవృత్తిగలవాడై తరువాత ఇట్టి వృత్తి యుండు  
టకూడ స్వాతిరిక్తాస్థిత్వమునకు దారితీయునుగాన దానినికూడ వదలి అందు  
ఓం “ఓం ఓం ఓం సూర్యోమే.” లీనమయి ఈ దిగువ తెలుపబడుచున్న  
స్థితిలోనుండును.

శ్లో సహస్రభాను మచ్ఛురితా పూరితత్వా దలీయా

పారావార పూర ఇవ. నైషాసమాధిః నైషా

యోగసిద్ధిః. నైషా మనోలయః, బ్రహ్మైక్యం తత్॥

మహావాక్యోపనిషత్తు. 7 మంత్రం.

తాత్పర్యము:—

“బ్రహ్మమాత్రపర్యవసన్నమయిన తత్వజ్ఞాన వృత్తి ఒక్కసారిగ  
కోటి సూర్యు లుదయించినట్టి కాంతిచేత ప్రకాశించును. ఈ బ్రహ్మమాత్ర  
పర్యవసన్నవృత్తి అలలులేని నిండు సముద్రమున్నట్లు రసస్వరూపములో  
అంతట నిండి నిబిడీకృతమై విచ్ఛత్తిలేక ఉంటుంది. ఇట్టి వృత్తిని సమా  
ధ్యావస్థ యనిగాని, యోగ సంసిద్ధియనిగాని, మనోలయమనిగాని అర్పముగ



చెప్పుటకు వీలులేదు. \* ఇత్యది ప్రత్యగ్రహైక్య ఉత్కట అంతర్ పరాకాష్ఠస్థితి!

ఇత్యాది ప్రమాణములు చెప్పుచున్నట్లు అచింత్యముగ, నిస్సంకల్పముగ, “పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముద” - (ఉచ్యతే-)

“ఓం సూర్యోమ్.”

నిర్విశేష ప్రత్యగ్రహైక్యమై, బ్రహ్మమై పూర్వాశ్రమ స్థావరమును విడిచి ఓం-ఓం-ఓం అయి విడిచి వెళ్ళిపోవును.

శ్రీ సూర్య హంసోపాసన సమాప్తము.

శ్రీ సూర్యపరమాత్మార్పణమస్తు.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

ఓం ఓం ఓం

ఓం తత్సత్.



\* ఉత్కటపరాకాష్ఠత రెండువిధములుగప్రవర్తించును. 1. అంతర్ పరాకాష్ఠ, 2. బహిర్ పరాకాష్ఠ ఇందుతెలిపినది అంతర్పరాకాష్ఠ. ఈ అంతర్పరాకాష్ఠత నిర్దేహతత్త్వములో ప్రవర్తించును. ఈ పరాకాష్ఠతలు గురుముఖముగా తెలుసుకునేది.

శ్రీ సద్గురుభ్యోన్నమః

11 వ అధ్యాయము

—: ప్రాణాయామము :—

ధ్యానము

శ్లో. అనేకరత్నసంయుక్తిం స్వర్ణమాణిక్యభూషితం  
కల్పవృక్ష సమాకర్ణం కదంబ కుసుమప్రభమ్.  
అనేషరోగ శాంత్యర్థ్యమ్ ధ్యాయేదాదిత్య మండలమ్.”

శ్లో. వ్రత్యక్షదైవ మచలాత్మక మమృతంచ ।  
భక్తప్రియం సకలసాక్షిణ మప్రమేయం ।  
సర్వాత్మకం సకలరోగహరం ప్రసన్నం ।  
శ్రీ భాస్కరం జగదధీశ్వరమాశ్రయామి॥”

మనము ఏపనినైనను సక్రమముగా చేయగలుగుటకు 1. మనస్సు యొక్క నిశ్చలత్వము, 2. దేహాంగముల పటుత్వము కలసి సహకరించవలెను. ఈ రెండింటిచేతను జీవితలక్ష్మ్యములగు ఇహమును పరమును కూడ సాధించగలము. ఈ రెండును ఒకదానితోనొకటి [A Sound mind in a sound body and Vice-Versa] అవినాభావ సంబంధము గలవి గనుకను ఒక్కే ప్రక్రియతో సాధించుటకు వీలుగలదు. అట్టి సులభోపాయము ప్రాణాయామ యజ్ఞముచే లభించునని మనకు భగవద్గీతః— అ 4-29 శ్లో.

శ్లో. “అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేపానః తథాపరే ।

ప్రాణపాన గతిరుద్వా ప్రాణాయామ వరాయణాః॥

యని తెలుపుచున్నది.

ఈ ప్రాణాయామయజ్ఞము నిరపాయకరమైన ఒక మహత్తర సాధన. గాని ఈ సాధనకు ప్రారంభకులైనవారు కొందరు భయమువల్ల

అనానక్తతను చూపుచున్నారు. గనుక ప్రాణాయామమన్న నేమిటో తెలుసు కున్నయడల నిర్భయముగా నలిపి దానియొక్క శక్తిని, ఫలితమును సొంతముగ పొందగలరు.

ప్రాణాయామమనగా శరీరమున సర్వత్ర వ్యాపించి ప్రాణప్రదముగ నుండు ప్రాణవాయువును ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములద్వారా పీల్చి అది శరీరమునుండి నిష్క్రమోజనముగ పోకుండునటుల కొంతసేపు పట్టియుంచి విడుచు క్రియ. దీనినే ప్రాణమును ఆయామము చేయుటయనికూడ అందురు. ప్రాణము నిచ్చు వాయువుగనుకను ఆ గాలిని ప్రాణవాయువని, ప్రాణమని తెలియవలెను. ఇప్పుడు ప్రాణవాయువు, ప్రాణముల పరస్పర సంబంధమును తెలుసుకొందము. ప్రాణవాయువు మనము పీల్చు గాలిలో నత్రజని, కొద్ది బొగ్గుపులుసువాయువులతో నూటికి సుమారు అయిదవ వంతు నిష్పత్తిలో (21: 77—2 పాళ్లుగా) కలసియుండు అగ్నివంటి వాయువు. సృష్టిలో ఏ జీవియు జననము మొదలు మరణమువరకును ఈ వాయువుయొక్క దేహాంతర్స్పర్శ, సంచలనమువల్లనే ప్రవర్తించగలుగుచున్నది. పిండోత్పత్తి జీవాణువుల సంపుటివల్ల కలిగినను వెంటనే ఈ వాయువును పీల్చనేరదు. జననమై ఈ వాయువును పీల్చ మొదలిడిననే గాని జీవచైతన్యము గలిగి చలించదు. ఈ వాయువు ప్రతి జీవాకృతిలో మహత్తర బ్రహ్మ చైతన్య శక్తియగు సంచలనమునకు కారణమగుచున్నది, గాన ప్రాణవాయువని పిలువబడు నిర్మాణశక్తి—వాయువని తెలియవలెను.

ఈ జీవశక్తిగల ప్రాణవాయువునకు ఉత్పత్తి మూలస్థానము సూర్యుడు, స్థాయి సర్వవ్యాపకత్వము, శక్తి జీవచైతన్య సంచలనములు, ప్రయోజనము జగదుత్పత్తి, పోషణ, లయములు. ఇట్టి బ్రహ్మచైతన్య జీవసత్తాస్ఫూర్తికలిగిన ఈ ప్రాణవాయువును (శ్రీ సూర్యశక్తిని) ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములద్వారా దేహమున ఊపిరితిత్తులలోనికి బాగా పీల్చుట. కొంత సేపు బంధించుట, పిమ్మట నెమ్మదిగా విడుచు తీవ్రసాధనే ప్రాణాయామము చేయుటగును.

ప్రాణాయామము చేయుట అనేకతరహాలుగ నుండి, అనేక ప్రయోజనములు, మహత్తులు గల ఒక గంభీర బ్రహ్మవిద్య సాధనయోగము. ఈ విద్య జ్ఞానులకు, విరాగులకు ఒక గొప్ప ఆత్మోపరతి సాధనక్రియగా పరిణమించి సూక్ష్మ, లింగ, వాయుశరీరములతో పర్వవ్యాపక, సర్వ షక్తికరాది అష్టాదశ అణిమాదిసిద్ధులనుకూడ మించిన అంతర్సృజికల్పక, అంతర్నిర్వికల్ప సమాధులలోనికి వెళ్ళి విశ్వామిత్ర వాల్మీకి యిత్యాదులవలె సకల సద్గుణ శుద్ధ బ్రాహ్మీశక్తిస్వాదన పరవశులై, సర్వ చిద్దనాత్మక, చిత్కళాత్మక, చిద్జ్ఞానాత్మక అగ్రహణ నిగ్రహణ శక్తిస్వరూపులై చరించగలుగుదురు. లేదా వారివారి సంకల్పానుగుణ్యముగ శుద్ధ నిర్విశేష బ్రాహ్మీ విభూతిత్వములో లీనమున్నుకాగలిగివునరాప్పత్తిరహితులైనదిజన్మనుతరించగలుగుదురు. ఇక అవిద్యాపరులైన మనబోటి నిత్య వ్యవహారిక, ప్రాపంచకజీవులు ఏతత్సాధనసంపత్తివల్ల పంచత్వక్, పంచజ్ఞాన కర్మేంద్రియ, పంచవాయు స్ఫుట పాటవ సంస్కారమును పొంది ఆయురారోగ్య శక్తి శాంతియుత జీన జవసత్వములు పొంది సరి సౌభాగ్యములు గణించి వాటిని అనుభవించగలిగి సుఖించగలుగుదురు.

ఇప్పుడు మేమిందు వ్రాయు విషయములు ప్రస్తుతాంశమగు శ్రీ సూర్యనమస్కారాసనములు చేయుటకును, నిత్య ఆరోగ్య ప్రదస్థితి సంపాదనకు మరియు విధానమువరకే పరిమితము చేయబడినవి గాని పరంజలి యోగశాస్త్రానుగుణ్యముగ ఉద్ధాన, స్తంభన, సమాదిబంధనాదులు సాధించగలుగుటకు ఉద్దేశింపబడలేదు. మరియు ప్రాణాయామయోగము అనాది నుండియు ఈ కర్మభూమియందు ఉపవీతులైన అష్టవర్షప్రాయ బాల బాలికలవద్దనుంచి చేయబడుటకుద్దేశింపబడి చాతుర్వర్ణ్యులు చతురాశ్రమీయులు చేయనగు త్రికాల సంధ్యావందనాచరణయందే యిమర్చబడి సర్వోత్కృష్టమగు నిత్య ఆరోగ్య ఆయుర్వృద్ధి ప్రక్రియగ పరిణామమైయున్నది. గనుక ఎట్టివారును, ఎట్టి పరిస్థితులందును ఈ ప్రాణాయామ [దేహ, మనో నిర్మలినీకరణ] కృత్యమును ఏమరక ఏ కొలదికాల మనుష్టించినను [20 నిమిషములు, 3 పూటలు] మహదారోగ్య భాగ్యమును చేబట్టగలరని

తెలియగలరు. మరియు యిందలి విషయములు సులభసూత్రప్రాయములై నిరపాయ, నిర్భయకరములై శ్రీ సూర్యానుగ్రహపాత్రములై యుండును. మరియు మేము ఇకముందు చూపబోవు శ్రీ సూర్యనమస్కార ఆననము లున్న వాటివలెనే సులభముగ అనుష్ఠేయమగునవని తెలియుడు.

ఇక, ప్రాణాయామము చేయుట నేర్వకముందు కొన్ని దేహాంగ భాహ్యంతర్విషయములు తెలియుట ఉత్తమము. దేహము పైకి కనబడు ఇంద్రియములేగాక లోభాగములో రక్తము, కండరములు, అస్తులు, స్నాయువులు, నాడులు, [నరములు], నాళములు, కోశములు, గ్రంధులు మున్నగు అనేక ద్రవ, ఘనపదార్థములుగలది గావున మనము ఆచరించు ఈ ప్రాణాయామ ఆననకృత్యముల శక్తి సామర్థ్యములు వాటి నన్నింటిని ఉద్వేగపరచి, లోపలి మనో, మాంసకండరముల కలుషములను హరించి ఆహారసారపుష్టితో పటుతరముగ నొనర్చి దేహమును నఖశిఖపర్యంతము ఉత్తేజపరచునటుల చక్కగా సంస్కరింపబడినవి. ప్రాణాయామము, ఆననములునుకూడ ప్రత్యేకముగా దేనికదియును, కూడికగను శరీర అష్టాంగ మనో సహకారములో చేయునవియైయుండి శిరాగ్రము మొదలు పాదాంగు ష్టాగ్రమువరకునుక్రమశిక్షణను, పోషణను, సౌష్ఠవమును, రోగనిరోధకశక్తిని గ్రహించి దేహమునకు దీర్ఘ ప్రాణ—ఆయుర్సత్తాను ప్రసాదించును. ఇట్టి సర్వతోముఖ శక్తిగ్రహణకు కేవల దేహశ్రమయేగాక మనోధారణకూడ నుండవలయును. ప్రాణాయామ, ఆననకృత్యములు ఏవి చేయుచున్నను అందు ముఖ్యమగు ప్రాణవాయు సంచారము దృగ్గోచరము కాకున్నను మనస్సంకల్పధారణచే దేహము మనస్సులోను మనస్సు అంతర్ అవయవములందును కేంద్రీకరణమై ప్రాణాయామ ఆననజనిదమగుచుండు శక్తి ఎప్పటికప్పుడు నాడిసంచారములో ఆయా మారుమూల స్థలములకైనను వాహకమై అచ్చటి రోగకారణ నిర్ణీత కల్మష నిస్సత్తువులను హరించి నిర్మలినీరణ మొనర్చగలుగును. గనుక ఈ ఆనన యోగముల అభ్యాసముతోపాటు మనోబలమును, మనో నిశ్చలత్వమును, మనో కేంద్రీకరణ

ధారణ మహత్తును దేహ కృషికన్న ద్విగుజీకృతముగ ఆధ్యానము లోనికి తేవలెను.

దేహము మూడు ముఖ్యభాగములుగ 1. శిరస్సు. 2. మొండెము. 3. కటిస్థలము [ద్విగువ ప్రజనేంద్రియము కాళ్ళుగల] విభాగమై యున్నది. ఇందు శిరస్సులో నాకిమండలభేదము, మేదాల (Two Brains Big & Small) సహస్రారములుండి దేహచర్యను ఉత్పత్తి వృత్తిలయ, [Control] నిర్దేశములు చేయుచుండును. మొండెములో షట్పుక్రములుండి వాటిపట్టుగల హృదయ, క్షిహ, కాస్త, మూత్రపిండవాదులను వివిధముగ ఉద్వేగపరచును. కటిభాగమున గుదము, జననేంద్రియము పీర్వనాళ, కోశములుండి మలవిసర్జన, పీర్వోత్పత్తి వ్రయములు చేయుచుండును. ఈ మూడుభాగములలోగల సూక్ష్మేతి సూక్ష్మములగు సహస్రార, షట్పుక్రములు బౌతికప్రయోజనమునకంటె ఎక్కువగ విరాగులకు, ఆధ్యాత్మిక, తాత్వికోపయోగమునకు సహకరించును. గనుకను మన శారీరక కృషిలో వీటి ప్రసక్తి లేకున్నను గుదస్థానమునకు [ముడ్డి-Anos] పైననున్న మూలాధార చక్రముననుండు కుండలిని గూర్చి కొంతజ్ఞాన మవసరము. ఈ కుండలినిలో మన వ్యాయామదృష్టిచే ఒక శక్తి ప్రజ్వలనమై దేహములో యితర చక్రముల నన్నింటిని సుషుప్త్యయగు నాకిచ్ఛారానిర్మల మొనర్చుచు

చక్రములు

అవియుండు స్థానములు అందుండుదశములు

|                    |                    |          |
|--------------------|--------------------|----------|
| 1. మూలాధార, చక్రము | గుదము పైభాగమున     | 4 దశములు |
| 2. స్వాధిష్ఠాన, "  | జననేంద్రియంవద్ద    | 6 "      |
| 3. మణిపూర, "       | బొడ్డువద్ద         | 10 "     |
| 4. అనాహత, "        | హృదయమువద్ద         | 12 "     |
| 5. విశుద్ధ, "      | గొంతువద్ద          | 16 "     |
| 6. అజ్ఞా, "        | భృగుమధ్యన          | 2 "      |
| 7. సహస్రారము "     | శిరస్సాగ్రలోభాగమున | 1000 "   |

వ్యాయామమిచ్చు బౌతిక ఆరోగ్య ప్రయోజనములతోపాటు ఆధ్యాత్మిక, తాత్విక, తపో శాంతి శక్తివికాస వృద్ధిచేసి ఏనాటికైనను గ్రాహ్యస్థితివి



కూడ పొందగలుగునటుల చేయకలుగును. గనుక మనము చేయు ప్రాణాయామ, ఆసన క్రియలలో సమయోచితముగ వాటినికూడ మనసా స్మరించుచు కుండలినీశక్తిని వృద్ధిపర్చుటకు యత్నింతుడగాక :

పిమ్మట దేహములోని నాడీమండలము సంగతి కొంత తెలుసుకొనవలసియున్నది. గుర్తస్థానమునకు పైనను, నాభికి దిగువను నాడీకాండము బయలుదేరి శాఖోపశాఖలు దేహమంతటను వ్యాపకమగుచున్నవి. అందు ముఖ్యమైన ప్రకాండము కుండలిని వద్దనుండి బయలుదేరి వెన్నుపూస నంటుకుని ఊర్ధ్వముగ పారుచు పట్చక్ర స్పర్శతో మెడవరకు 72 వేల నాళ్ళుగ దేహ మాక్రమించుచున్నవి. ఈ వేలసంఖ్యాకనాడులన్నియు మెడలో 111 నాడిగ సమ్మేళనమై జ్ఞానేంద్రియ స్పర్శతో మేధావరణము గుండా పసరించి పైనయున్న సహస్రారమునందు స్థిరభావము నొందును. ఈ నాడీపుంజము రెండు మేధాల [Two Brains] కు విద్యుల్లత తీగెలవలె దేహభాగములనుండి సమాచారమును జ్ఞాతచేయుచు దేహమునకు అనుకూల ప్రతికూల పరిస్థితి కల్పించును గనుక దేహ పటుత్వ, ఆరోగ్యాదులు సర్వనాడి సమాహిత శక్తిమీదనే ఆధారపడియున్నదిగాన మనము చేయు ప్రాణాయామ, ఆసనకృత్య కృషి మెడకున్న, ప్రతిఆవయవములోను గల నాడులకున్న నిర్మలినీకరణము, బలీష్ఠత కలిగించునటుల నుండవలయును. ఈ నాడీశుద్ధికి తోడుగా కుండలినీశక్తియు సుషుమ్నముద్వారా బ్రాహ్మితేజశ్శక్తితో దేహ, మనో పటుత్వము కలిగించుచు భగవత్కృపయగు ఆరోగ్యమును ఆయుష్షును వృద్ధిపరచును. దీనిని నాడీశుద్ధియందురు. దీనివలన శరీరములోని మిక్కుటమైన వాత పిత్త శ్లేష్మాదులు హరించి, దేహములో ఆఘవులకు ప్రాణతేజస్సును, జఠరాగ్ని జ్వలనము మనస్సుకు దారుఢ్యమును సాధించును.

—: శిర-గ్రీవ మండల సాధన :—

మేము వ్రాయు ప్రాణాయామ క్రియలో శిరఃకంఠ-మండలమును గూర్చి మా స్వానుభవముగా కొన్ని ముఖ్యాంశములను చెప్పుచున్నాము. ఈ విధానము యోగాసనములలో చెప్పబడలేదు. ఆ ఆసనములందు సామా

న్ములకు ప్రమాదకరమైనను శీర్షానము వేయుచు కల్పన అయియున్నది గాన ఈ సాధన చెప్పబడలేదు. గాని, మేము చూపుచున్న సూర్య నమ స్కారములలో అట్టి శీర్షానన మనవసరముగాన ఈ సాధన యివ్వడమే నది. మరియు ఈ మేధానరముల సాధన యోగాసనములు వేయవారున్ను చేయుట అత్యుత్తమము. మెడగుండా తలలోనికి ప్రవేశించు ||1|| నాడులు నడలించుటవల్ల గళము, నాసికానాళములు, సుషుమ్న నాడి యిత్యాదులు బలకరమగుటయేగాక ప్రాణాయామములో మామూలుకన్న రెండింతలు ఎక్కువ గాలిని లోనికి పీల్చుటకు సాధ్యమై ప్రాణాయామము మామూలుకన్న మిక్కిలిముగ శక్తివంతమగుచున్నది. మేధానరముల కిచ్చు వ్యాకోచ సంకోచసాధన మేధాపాసలను, రెండు మేధామండలములను, సహస్రార మండలమును, జ్ఞానేంద్రియ నాడిమండలమునుబలపరచి, శిరోభారమును, మేధావైకల్యములను చక్కపరచి నిద్రోగముగ సంస్కరించి, ప్రాణాయామములో మనోదాస్యతనుకూడ ద్విగుణీకృత మొనర్చు గలుగును. గనుక ప్రారంభదశలలోనే (3. 4 నెలలపాటు) నొప్పిగాను కష్టముగా నుండినను ప్రారంభకులు పట్టుదలతో దీనినెంత సాధించుకొనిన అంత ధన్యత పొందగలరని విశ్వసించమని మా చిరకాలానుభవము నివేదించుచున్నాము.

పై విషయము పిమ్మట కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములన్ను తెలుసు కున్నయెడల మన కృషి సత్వరము సత్ఫలితము గాగలదు. ప్రాణాయామము, ఆననవ్యాయామము చేయుటకు కొన్ని చేహ, కాల, స్థల, ఆహార, బ్రహ్మచర్య, నిద్ర, విశ్రాంతి నీమములను గమనించవలెను. ఇవన్నియు, ప్రతి గృహస్తుకు అసాంతము లభించకపోయినను అందు ఆహార, బ్రహ్మచర్య నీమములనైనను తప్పక పాటించినచో యితరములు వీటినిబట్టి అవియే అమరికనుపొందును. ఇక కాల, స్థల విషయములలో ప్రాణాయామాదిక్రిత్యము చల్లగానుండు ఉపాయ. సాయంసమయములందే చేయుట ఉత్తమము. దీనిని ఇంట్లో చీకటిగదులలోను పాకీదొడ్డి, వంటక వాసనలుకొట్టు స్థలములందును తేమగానుండి స్వేచ్ఛావాయుప్రసారము

లేనిచోటను చేయకూడదు. శ్రీ సూర్యభగవానుని నీరెండ రాగలిగి సమతలముగానుండి నిశ్శబ్దముగాను, భగవద్దృశ్యములు [దేవతాపటములుండుట, లేక దేవ ప్రతిమలుండుట] గలట్టిన్ని స్థలము వాంఛనీయము. పిమ్మట ఈ కృత్యమునకు దిగకమునుపు విరేచనబద్ధకము తీచుకొనుట మంచిది. సహజ మలబద్ధముగలవారు ప్రతిరోజు తెల్లవారుజామున [4 గం||లప్పుడు] రెండు ఆచమనియములమేరకు అనగా రెండు మూడు ఉద్ధరిజేలు (వంట) ఆముచిమును చేతిలోవేసుకొని నాకివేసి పరుండిన తెల్లవారుసరికి కాల విరేచనముగుట అభ్యాసము లోనికివచ్చును. కొందరు ఎనీమా చేసుకొందురు ఇదియు మంచిదే. దీనికంటె ఆముదమును అప్పుడప్పుడు తీసుకొనుటపల్ల విరేచనబద్ధకము పోవుచేగాక కొంత దేహములో జీర్ణమై యును ఎముకకు, వాటి కీళ్ళకు సత్తువ విచ్చును గాన విరేచనముల మందుకన్న ఈ అలవాటే మంచిది. ఎప్పుడైనను వేడిచేసి విరేచనము పిట్టము కట్టేయడల సబ్బుగాని లేక కుంకుడుకాయనుకొట్టి నీటితో నురిగు తీసి గుదములో కడిచేతిమీద పరుండి పల్చగా పెట్టుకున్నచో విరేచన మగును. ప్రాణాయామమునకు పూర్వము స్నానము చేయుట ప్రశస్తము గాదు. రోగులగువారు ఈ కృషి యంతరము వేడినీటి స్నానముచేయుట మంచిది. ఈ కృషి సలపువారు ఎంత ఆరోగ్యవంతులైనను, అలవాటు న్నను వెంటనే చన్నిటిస్నానము చేయుట మంచిదిగాను లేదా చన్నిటి స్నానము చేయుచో స్నానముచేసిన పిమ్మటనే ఈ కృత్యముచేయుట సమంజసము. వ్యాయామములో నాడులు వ్యాకోచించి యుండునుగాన వెంటనే చన్నిళ్ళస్నానము సంకోచము కలిగించి ఆరోగ్యకరము గాక పోవుటయేగాక కొన్ని వేళలలో సంకటకరమును కాగలదని తెలియవలెను. దీనిని ఎవరికివారు స్వానుభవముతో నిర్ణయమునకు వచ్చుట మంచిది.

పిమ్మట ఆహార నీమాదులు గమనించవలెను. ఆహారనీమ మెంత కష్టమో కాముక [బ్రహ్మచర్య] నీమమున్ను అంత కష్టతరమే. ఇవి రెండు అవిర్యాశ్శయంబులందుగలవి. భగవానుడు మహోత్కృష్టమగు విజ్ఞానాత్మక నందేహమును సృష్టించియు ఈ జిహ్వా, త్రి పురుషాంగ

చాపల్యములను సహజ భక్తిముగ నిర్మించి ఈ దేహముయొక్క ఉత్తమ, సార్థక్య సాధన శక్తిని నిర్మూలించి తను సృష్టి చిద్విలాస విభూతి సనుభవింపచున్నాడాయని యనుపించును. ఈ సేవద్వయ ఉల్లంఘన మరణాంతకమని తెలిసియునుకూడ మనకన్న పూర్వలే వాటిని నిరోధించలేకయుండిన స్థితిలో యిప్పుటి రాక్షసోటల్, సివీమా, నాటక, డాన్సు, శ్రీ శ్వేచ్ఛాస్వైర విహార, ధనోప భోగవిలాస యుగములో వాటి పరిణామము చెప్పవలసినదే లేదు! ఈ చాపల్యద్వయ విరోధ గుణగుణములనేమి, వాటి సీమ ప్రాశస్త్యములేమి చెప్పు శాస్త్రములు, ఉపనిషత్తులు [చాందోగ్యములో 6 ప్రపాఠకము. భగవద్గీతలో 7 మొదలు 13వ శ్లోకము ఆఖరువరకు చూచేది] పెక్కులున్నను వీటి నిరోధమునకు మానవు డశక్తుడగుటం బట్టియే ఆరోగ్య ఆయుజీణములు గలిగి అకాల మరణములు, పెక్కులు పురుషమరణములు పెక్కు అవసీతిమరణములకు లోనగుచున్నారము. గనుక ఆహార, బ్రహ్మచర్య వీమములనుగూర్చి ఎంత చాపిసను తిరుగు నవికావు. గనుక ఈ క్రింది రెండు మూడు విషయములను:—

శ్లో. ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః ।

సత్వశుద్ధౌ ధృవాస్మృతిః ।

స్మృతి ప్రలంభే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః॥”

శ్లో. రసాద్రక్తం తతో మాంసం । మాంసాన్నేషః ప్రజాయతే ।

మేధస్యాస్థిస్తతో మజ్జా । మజ్జాయాః శుక్రసంభవః॥

శ్లో. మరణంబిందు పాతేన । జీవనం బిందు ధారణాత్ ।

గమనించి మన దేహస్థితికి వ్యతిరేకించని సాత్విక సులభ జీర్ణకర, వీర్య వృద్ధికర, శక్తివంత ఆహారపానీయములను మితముగాను, నియమితకాల మందును, చిరుతిడి తినకను, పేవించుచు, బ్రహ్మచారులును, గృహస్థులును వారివారి కుచితశాస్త్రీయ బ్రహ్మచర్యమును పాటించునెడల తమప్రాణాయామ, వ్యాయామకృషిచే శుద్ధ రక్తవృద్ధి యగును. తత్ఫలముగ వీర్య స్థంభన కలిగి అనిశరీర నాశు నరములందు, కీళ్ళయందు సర్వావయవముల చుట్టును వ్యాపించి దేహ, మనో, ఆయురారోగ్య పటుత్వ వృద్ధికి హేతు

వగునని ఎంచవలెను. ఇట్టి నియమిత, సాత్వికాహార, బ్రహ్మచర్య సిద్ధిని పొందగలుగువారి ఆయుర్విజ్ఞాన ప్రజ్ఞాజ్వలిత సర్వతోముఖ కాయ, మన సోల్లాస శక్తియుత ప్రాణవాహినియందు ఆ పరమాత్మ తత్వమే ప్రత్యక్ష సహకార మొనర్చును:—

శ్లో. “ఉత్సాహం సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధిః శక్తి పరాక్రమః।

షడ్జైతేయత్ర తిష్ఠంతి తత్రదేవోవతిషతి॥”

యను ప్రమాణముచే పరమేశ్వరుడే మన జీవయాత్ర నొక సద్ర్వతముగ జరుపునను అభయ వాక్యమును గ్రహించి నడుచుకొనుట శ్రేయస్కరము.

—: ఆ స న సి ద్ధి :—

ఇక ప్రాణాయామముచేయుటకు వలయు ఆసనము లెఱివని చూడ నగును. ఆసనములు ఎన్నిరకములున్నవి, అందు మన కవసరమగు ఆసనము లెన్నియని చూతము. ఆసనమనగా కూర్చొను విధానము. ఇవి సృష్టిలో ఎన్ని జీవరాసులున్నవో, ఒక్కొక్క రాసిజీవి ఒక్కొక్క తరహాగా కూర్చొను స్థితియున్నదిగావున అన్ని ఆసనములున్నవనిశాస్త్రము. గనుక ఏ ఆసనమునకు ఒక నియమిత స్వరూప, ప్రయోజనము లున్నవని తెలుసుకొనవలెను. ప్రస్తుతము ఆసనములను రెండురకములుగా విభజించు దము. 1. ప్రాణాయామ ఆసనములు. 2. సూర్యనమస్కార ఆసనములు. సూర్యనమస్కార ఆసనములలో ప్రాణాయామము చేయుటకూడ జరుగు చున్నను ప్రాణాయామము ప్రత్యేకముగాకూడ చేయబడును గాన దీనిని ప్రత్యేక ఆసనములలోనే చేయవలెను. ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు శరీరములోని సమస్తావయములన్ను, లోపల జనించు ప్రాణాపానాది పంచవాయువులు, వాటి ఉపవాయువులగు నాగము, కూర్మము, కృకరము మున్నగు పదియును, సర్వనాడి, కండర, అస్తిమండలములున్ను కట్టబడి యుండి, శ్వాస ప్రశ్వాస, రక్తప్రసారములు నిరాఘాటముగను ఉద్వేగము గను జరుగవలెనుగాన ప్రాణాయామకృత్య సమయమున కూర్చొను స్థితి సుఖకరముగను. ప్రాణవాయు పసారానుకూలముగ నుండవలెను. దీనికి గాను మేము మూడాసనములను జూపుచున్నాము. ఇవి 1. సుఖాసనము,



2. జంఘ-జానుర్వాసనము, 3. మక్షటాసనములు. ఈ ఆసనముల స్వరూపము, వేయు పద్ధతి, అందు ప్రాణమును ఆయామము చేయు రీతి ముందు తెలియగలదు. ఈ ఆసనములు మూడింటిని క్రమపద్ధతిలోను, సమకాలము లోను చేయవలెను. ఈ ఆసనములు పేసి ప్రాణాయామము చేయుకాల ములో ఏ నొప్పియు, కష్టము కలుగకుండుటను ఆసనసిద్ధి యందురు. పీచిలో ఏ ఆసనములోనైనను 3 గంటలు, లేక కనీసము ఒక్క గంట కాలమైనను సునాయాసముగా కూర్చొన గలుగుటను సాధించుట ఆసనసిద్ధిని పొందుటగును. ఈ ఆసనసిద్ధియే కొంతవరకు రోగనివారకముగా పని చేయును.

—: నాడీ శుద్ధి :—

ప్రాణాయామ-పూర్యసమస్కార ఆసనములు దేహశ్రితరోగ నివారణ అగుటకు దేహములో ప్రసరించు నాడుల శుద్ధియే కారణమని తెలియవలెను. దేహమధ్యనున్న నాభీకందమునుండి బయలుదేరు 72 వేల నాళ్ళు వివిధ ఆసనకృత్యముల ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ఛారణలయొక్క వేధచే వాటి రుగ్మతలను విడచి, పుష్టినొందుతే ఆరోగ్యము. ఇదివరలో శిరః—గ్రీవ నాడీ సాధన ప్రస్తావనలో ఈ సంగతి కొంత ముచ్చటించే యున్నాము. ఇప్పుడు ఆ నాడులలో ముఖ్యమైన వెన్వి, వాటి స్థానమేది యని తెలుసుకున్నచో, (యోగోపనిషత్తులనుండి) ప్రాణాయామ ఆసన కృషి ఎచ్చలెచ్చట ఏ నాడీకండినది లేనిది తెలిసి అవసరమగుచోట ఎక్కువ కృషి ప్రయోగముచే తగినంత ప్రయోజనమును పొందవచ్చును.

72వేల నాడులు శిరః—గ్రీవ (మెడ) స్థానములో 101 నాడీఖండములై, అవి షరల పడినాడులుగా ఏర్పడి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్ననాడుల నాశ్రయించి శుద్ధికాగలవు. 72 వేల నాడులలో ఉత్తమోత్తమమైనది సుషుమ్ననాడి యని పిలువబడు బ్రహ్మనాడి. దీని నాశ్రయించి:—

హస్తిహస్త తథా సర్వపాదాంగుస్తాంత మిష్యతే  
శుభ్రీనీ నామ యా నాడీ సమ్యక్జ్ఞాంత మిష్యతే,



గాంధారా సవ్యనేత్రాంతా ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః.  
విశ్వోదరాభిదా నాడి కందమధ్యే వ్యున్న్వితా,

తా. 1. సుషుమ్నానాడికి యెడమవైపున ఇడనాడి యుండును. కుడివైపున పింగలానాడి యుండును.

2. సుషుమ్నానాడియొక్క ఇరుపార్శ్వములందు “సరస్వతి, కుహా” అను నాడులుండును.

3. ఇడనాడియొక్క పృష్ఠపూర్వములందు [వెనుకయు ముందర] “గాంధార, హస్తి జిహ్వా” యను నాడులుండును.

4. పింగలానాడియొక్క పృష్ఠపూర్వమునందు “పూష, యశస్విని” యను నాడులుండును.

5. కుహానాడియొక్కయు, హస్తిజిహ్వా యను నాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు “విశ్వోదరానాడి” యుండును.

6. యశస్విని నాడియొక్కయు కుహానాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు “ఎరుణానాడి” యుండును.

7. పూషానాడి యొక్కయు, సరస్వతి నాడియొక్కయు మధ్యభాగమునందు “యశస్వినీనాడి” యుండును.

8. గాంధారినాడియొక్కయు, సరస్వతీనాడియొక్కయు, మధ్యభాగమునందు “శంఖినీనాడి” యుండును.

9. నాభికందమునకు మధ్యభాగమునందు పాయు [గుదస్థానము] పర్యంతము “అలంబునయను” నాడి యుండును.

10. సుషుమ్నానాడియొక్కయు రాకానాడియొక్కయు పూర్వభాగమునందు క్రిందిభాగమునందును పైభాగమునందును దక్షిణ నాసికాంతమువఱకు కుహానాడి యున్నది. ఇడనాడి కుడిముక్కు చివరవఱకు ఆశ్రయించి యున్నది. యశస్వినీనాడి ఎడమపాదముయొక్క అంగుష్ఠము వఱకు ఉన్నది. పింగలానాడికి వెనుక ఎడమకన్నువఱకు “పూషానాడి” యున్నది. పయస్వినీనాడి కుడిచేవిదనుక యుండును. సరస్వతీనాడి ఊర్ధ్వ

గతమయి జిహ్వాస్థానము నాశ్రయించియుండును. హస్తజిహ్వానాడి ఎడమ పాదముయొక్క అంగుష్ఠాంతము దనుక ఆశ్రయించియుండును. శంఖని యనునాడి ఎడమచేవిఱుకు ఆశ్రయించియుండును. గాంధారానాడి ఎడమకన్ను చిఱుకు ఆశ్రయించియుండును. విశ్వాదరానాడి నాభికంఠముయొక్క మధ్యభాగమున ఆశ్రయించియుండును. దర్శనోపనిషత్తు.

పైన తెలిసిన నాడీజ్ఞానముచేత ఎవరెవరు ఏ లోగ నివారణకు ఏ నాకులయందు శ్రద్ధచేయవలసినది తెలిసి ప్రవర్తించి ధన్యులగుదురుగాక. ఈ నాడికుద్ధియొక్క సమాధి ఉత్కట నశలుతెలుసుకొనగోరుచో దర్శనోపనిషత్తు మూలము చూడనగును.

### —: వ స్త్ర ధా రణ :—

ఇప్పటికి ప్రాణాయామక్రియ నిర్వహణకుగాను వలయు స్థల, కాల, ఆహార, విహార, ఆసనసిద్ధి యిత్యాది విషయము లనేకములను తెలిపియున్నాము. ఇప్పుడు ఏతత్కృత్య సమయమున చేయనగు వస్త్రధారణ, తీసుకొననగు స్వల్పపానీయములు, ధ్యాన, మంత్రోచ్ఛారణలనుగూర్చి కొన్ని సంగతులు తెలుసుకొనుట క్షేమము. శ్రీగాని, పురుషుడుగాని ఈ కృత్యమునకు దేహమందు ఎక్కువ వస్త్రధారణ చేయరాదు. దేహమునకు మంచి గాలి. సూర్యుని వేడి కిరణకాంతి బాగా తగులవలెను. శ్రీ పురుషుడు లిరుపురును కటిఖండమును [కొపినము] ధరించుటచే శ్రేష్టము. శ్రీల విషయములో మనకు ఇది వింతగా తోపవచ్చును. గాని, కన్నడిగులలో [Canares People] శ్రీలకు కటిసూత్ర [మొలత్రాడు] ముందునని వాడుక. శిశువర్మములలో బాలబాలికల కిరువురకును జాతకకర్మలలో కటి సూత్రధారణ గలదు. గాని దాని విస్మనతంతు కానవచ్చుటలేదు.

అయ్యును మనలో శ్రీలువిసర్జించుటయువాళ్ళుంచుకొనుటయు జరుగుచున్నది. రోగిగానుండుశ్రీలు తాత్కాలికముగనైన చీరలోపల కొపినధారణ బిగువుగా చేయుటచేత అంతాశయకుద్ధి ప్రయోజనము కలదు. లేదా శ్రీ, పురుషుడు లిరుపురును లంగోటి కట్టుకొనవచ్చును. శ్రీలు వారి కచభార

మును బిగువుగా ముడికట్టి, కంఠకముమీద ఒక ఒదులుపాటి పల్చటి అంగరకాను [Bush-Coat లాటిది] వేసుకుని ఈ క్రియలను సల్పవచ్చును. పిమ్మట ఉదయమున ప్రాణాయామము ఎక్కువ ఫలహారములు తిని చేయరాదు. కారణాంతరమున నీరసముగా నున్నచో స్వల్ప ఫలహార పానీయము వుచ్చుకున్న ఒక గంటకాలము పిమ్మటనే చేయవలెను. లేదా ఒక్క పానీయమునే [పాలు, సగ్గుపాయసము, కాఫీ, పండ్లరసము] పుచ్చుకొన్నచో కాల వ్యవధి ఎక్కువ లేకనే చేయవచ్చును. గాని ప్రాణాయామ మధ్యకాలమున ఏదియును తీసుకొనుట మంచిదికాదు అంత్యమున అరగంట పిమ్మట ఫలహార పానీయములు పుచ్చుకొనవచ్చును. కాఫీ, బీయి అభ్యాసము తగ్గించుకున్నను మానినను మంచిది. లేదా వాటియందు పంచదార వాడుకను మాని బెల్లమును వాడుట శ్రేష్ఠము. ఈ సలహా యిప్పటికి పాతిక. ముప్పదివీండ్లక్రిందట చెన్నపట్నములో సుప్రసిద్ధ పరిశోధక వైద్యశిఖామణి శ్రీ డాక్టరు గురుస్వామి మొదల్యారుగారు “కాఫీ, టీ విషము”లని ఒక పెద్ద ఉపన్యాస మిచ్చి దానిలో ఈ సలహాను కాఫీ పానీయములపై మనవి పూర్వకముగా వారి శ్రేయస్సునకే చెప్పుచున్నానని నుడివియున్నారు. మేమద్దానిని “హిందు” పత్రికలో చదివిననాటనుండి యును బెల్లమునే వాడుచు, ఎన్నిసార్లు [ఉబ్బరొగ నివారణకు] త్రాగినను మధుమేహ జాడ్యము పాలుగారేవని తెలుపుచున్నాము. మరియు ఈ బెల్లములో ఉన్న పులుపు జీర్ణకోశమును, కార్లకోశమును మందగించ నివ్వక ఆకలిని చెడగొట్టక కాఫీయొక్క ప్రయోజనమును మాత్రము పొందనిచ్చును. గనుకను ప్రాణాయామాభ్యాసకులు బెల్లమునే ఇండ్లలో వాడుచో కడు ఆరోగ్యకరమని తెలుసుకునేది.

—: ధ్యానము : మంత్రోచ్ఛారణ :—

ప్రాణాయామ కృత్యము చేయునప్పుడు సుఖాసనమున కూర్చొని సర్వ మనోమయ శక్తితో మొదటనే ఆదిత్య మండలాంతర్వర్తియగు ఆ నిర్గుణ పరబ్రహ్మక స్వరూపుడు శ్రీ సూర్యభగవానునే భావనచేసి,

ప్రాంజలి పట్టి “అర్యోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్” అని ధ్యానించి నమస్కరించి “సమస్తం తవర్పణ, సకలం, సర్వం తవక్మణయేవ భగవన్” యని శరణాగతి చేయవలెను. ఈవిధముగా ఈ సమయమున చేయు ధ్యానము ప్రబల నిర్మల మనోహరబాహ్యకముగా సుదృఢబలమునేగాని వాచారంభణ పనికిరాదు. ఏవిధమైనస్తోత్ర, పఠనపాఠకాదులునుచేయక, నిశ్శబ్దనిర్మలాంతః కరణ పెళుద్ద దర్పణమందు భావనయగు ఆ జీవ-ప్రాణ-ఆనంద కారక విభూతియగు శ్రీ సూర్యనారాయణ మూర్తియందే సర్వ దేహ స్మారకము ఒక్క జీవకాలమైనను అంతర్లీనమైన దివ్యసమాధిస్థితి ననుభవించవలెను. ఈ స్థితిలో తనలోనే హృదయాంతరాళమున “నీవాఽశూక” పరమాణు స్థితిలో అంతర్వర్తిత మగుచున్న జగత్కారణ పరమపురుషయోగ ప్రాప్తి అనగా పరమాత్మ సంయమసస్థితిప్రాప్తి సుషుమ్న ముద్వారా తనలోనికి ప్రగాఢ అగ్రహణ చేసుకున్నవాడై తను ముందుపక్రమించు కృత్యము నందు సిద్ధుడు కాగలుగునని నమ్మకము కలిగియుండవలెను. ధ్యానానంతరము శిశువువలె శిశుసా షణసా “ఓం, రాం, హ్రీం, శ్రీం పుణః సూర్యాదిత్యోమ్ నమః” యని ద్వాదశాదిత్యుల పఠముగా ద్వాదశాక్షరీ సర్వకామ్యార్థసిద్ధి మంత్రమును ఒక్కమారు నెమ్మదిగా పఠించి నమస్కరించేది. పిమ్మట ప్రాణాయామము నియమిత కాలముచేస్తూ మధ్యకాలమున అప్పుడప్పుడు సూర్యనియందు మనోలగ్నము చేయుచు చిర మరల పైవిధముగనే గాఢముగ ధ్యానమాచేసి పిమ్మట మంత్రపఠనముగావించి సర్వమును భగవత్పారితమచేసి భగవదనుగ్రహ శరణ్యములను పొందవలెను.

ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు తీసుకొనవలసిన

ఇతర జాగ్రతలు

ప్రాధమికము ప్రాణాయామము చేయుటకు కొన్ని మెళుకువలు గమనించవలెను. 1. ఈ క్రియ ఎత్తుబిల్లిమీదగాని, ఎంచముమీదగాని చేయుట ప్రమాదకరము. కళ్లు, ఒడలు తిరిగి క్రిందపడినచో తీవ్రమైన

చెబ్బి తగులును. 2. ప్రదర్శనములకుగాను వేళతప్పి ఈ క్రియ చేయ  
 కూడదు. 3. ఆహారము తీసుకున్న మూడు మొదలు అయిదుగంటల  
 పరిమితకాలములోపల ఈ క్రియ చేయరాదు. 4. కారణాంతరేణ విరేచన  
 ములు వెళ్ళేటప్పుడు నీరసముతో చేయరాదు. నీరసమును ఏదైన పానీయ,  
 అల్పాహారములచేత తగ్గించుకొని కుంభకము ఎక్కువగా ఆచరించక  
 సులభశ్వాస పూరకములతో చేయవలెను. 5. ఈ క్రియ చేయునప్పుడు  
 సంనాశణ పనికిరాదు. మధ్య మధ్యన మంత్రపఠనములు పనికిరావు. 6. ఏ  
 కారణముచేతను నోటితో గాలిని పీల్చునుకూడదు విడువనుకూడదు.  
 7. ఈ సాధన చేయునప్పుడు స్త్రీల మెడలలో హారములుండరాదు.  
 ఎచ్చటను బిరునైన, బిగుతగు ఆభరణములుండ కూడదు.  
 8. అభ్యాసముకాని క్రియలను ఆసక్తిపడి తొందరలో యత్నించి సై  
 స్థాయిలో చేయకూడదు. ప్రతి విషయము క్రమవద్దతిగా [Systematic]ను.  
 మెట్టుమెట్టుగా దీర్ఘ సాధనమీదకు వశము చేసుకొనవలెను. 9. మంచి గాలి  
 యుండును సుగంధద్రవ్యముల [ఊమవత్తులు, దళాంగులము, సాంబ్రాణి,  
 గుగ్గిలము యిత్యాదులు] పొగలలో. ఎక్కువ ఘటకు వాసనలలో ప్రాణా  
 యామము చేయరాదు. కేసలము పరిశుభ్రమైన గాలివాహికలో చేయుట  
 శ్రేష్ఠము, నిరపాయకరము. 10. చీకటి గదులలోను కండ్లుమూసుకుని  
 చేయరాదు. 11. ఎలక్ట్రిక్కు పంకా [fan] వేసుకుని ఆ గాలిదబాటులో  
 చేయరాదు. 12. పుష్పకములలో దృశ్యములు చూచి అలవాటుగానివి,  
 క్రొత్తవి ప్రయత్నముమీద చేయరాదు. ఈ సాహసములో నాళ్ళు, నర  
 ములు పట్టుకుపోవచ్చును. 13. కంఠ-గ్రీవ సాధన ప్రథమములో మెడ  
 కండరములు నొప్పలని భయపడక ఓపికపట్టి మానకుండా చేయవలెను.  
 14. ఈ ప్రాణాయామాది క్రియలు చేయుచున్నను రోగులు వారి రుగ్మత  
 విషయములో వైద్యసలహా సహాయము పొందవచ్చును. 15. ఈ క్రియలు  
 చేయువారు ఎక్కువ ఉపవాసములు చేయరాదు: గాని ఆహార నీచముతో  
 లఘువుగా భుజించవలెను. రోగులు రుగ్మతకు వ్యతిరేకించునాటిని తిన  
 కూడదు. 16. ప్రాణాయామముగాని, ఆసనములుగాని చేయునప్పుడు

మనస్సును పరధ్యానగతము చేయకూడదు: పరధ్యానము ఆశ్రయక్రింద వచ్చును: ప్రాణాయామముగాని, ఆసనములుగాని వేయునప్పుడు మనోమయ శ్రద్ధ (అనగా ధారణ) చేతనే ప్రత్యాహారముచేయుట సంభవింతును. శ్రద్ధలేక పరధ్యాన కలిగినచో ప్రత్యాహారము చేయుట తప్పిపోయి చేయచున్న కృత్యమంతయు వృథాయగును. శ్రద్ధ, ధారణ, ధ్యాన, ధ్యానములు భగవత్స్వరూపము:—

శ్లో. “సత్వానురూపా సర్వస్య శ్రద్ధాభవతి భారత:

శ్రద్ధామయోఽయం పురుషోయోచ్యుర్ధస్య ఏవసః॥”

గీత అ 17 శ్లో. 3.

అట్టి భగవద్వీభూతి శ్రద్ధాత్మక కృషి శక్తి ఆసాంతము ఫలించుటకుగాను ఈ కృత్యములు చేయునప్పుడు పరధ్యాన పనికిరాదు. మనస్సుయొక్క శ్రద్ధ సంకల్ప ధ్యానలదేతనే కుంభకము చేయబడిన ఈశ్వర శక్తిరూపమగు ప్రాణవాయువు ఎచ్చట ఎంతకాలము చేరి, ప్రవర్తించవలసినది సాధ్యపడి యోగ అష్టాంగములలో ముఖ్యమైన ప్రత్యాహారము ఫలించి ఆచ్చటగల రోగము నశించును. 17. పగటినిద్ర ఒక గంటకు మించి పనికిరాదు. రాత్రిళ్ళు జాగారము చేయకూడదు. గృహస్తులు (రోగులు) ఈ సాధన కాలములో 6 మానములవరకు పూర్ణ బ్రహ్మచర్యము తప్పకూడదు: పిమ్మటనుకూడ మితము తప్పకూడదు 18. పొగాకు పదార్థములు వాడుక మానవలెను: నన్యము పీచుట, సిగరెట్లు త్రాగుట బొత్తుగా మానివేయవలెను: చిట్టచివరకు నాటుపొగాకు చుట్టనైనను మితముగా రెండు మూడు మించక ఉపయోగించుకున్నను ఒకవిధముగా యుండును: గాని నన్యము సిగరెట్లు పీచుట మాననిచో ఈ కృత్యములు ఫలించకపోగా వాటి విష దూళి, ధూమములు ఊ॥ కోశములలోనికి, శిరోనాళికలలోకి చొచ్చుకుని వెళ్ళి హానియు కలుగును. 19. ప్రాణాయామములో ఆసనములు పూర్ణ కుంభకములో చేసినప్పుడు ఆసన మధ్యకాలమందుగాని, అంతమునగాని ఏమాత్రము అలసటగాయున్నను వెంటనే ఒక వాసికను మూసి రెండవ



దానితో శ్వాసప్రశ్వాసలు అదుపులోనికి తెచ్చు జాగ్రత యుండవలెను. ఒక్కమారుగా ముక్కునుండి గాలిని ఉరపడిగా విడిచివేయకూడదు. అలసటను సేసమయమునను సులభశ్వాస, సులభకుంభకములలో అదుపులో నుంచవలెను. అట్లుచేయనియడల ప్రాణాయామకృత్యఫలితము చెడిపోవును.

20. ఈ యోగము ననుష్ఠించువారు శ్రీ సూర్యుని సర్వతోముఖ శక్తి యందు సఃపూర్ణ భక్తి విశ్వాసములుగలిగి, తన కృషియందు తను ఎక్కువ గురి. నమ్మకములుంచి, గురుకటాక్షము నపేక్షించి, ఓర్పు గలిగి, సీమ ములపాటించగల దైర్యము తెచ్చుకొని, భయములు విడిచి, సత్ప్రవర్తన గలిగిన భగవత్సానన ధీర చిత్తాత్ముడై యుండవలెను. లోపిరికి వెలిపిరి కిగా, ఉదాసీనభావములో అలసతాభావములో ఈశుగొట్టుగానుంట నిష్ప్రయోజనముగాన సర్వబలకరమును సౌఖ్యదాయకమగు మానసోల్లాసముగలిగి భగవత్కృపాపాత్రితకు సర్వదా అర్హత సాధించుట కుద్యమించవలెను.

—: ప్రాణాయామము : అందు వివిధ విధానములు :—

ప్రాణాయామానుష్ఠానము యోగాసనములు వేయువారికిని, ఈ సూర్యనమస్కార ఆసనములు వేయువారికిని సమముగానే అనుష్ఠేయము. గాని, పతంజలి యోగాసనములను ముక్తి మార్గావలంబులకు మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకార చతుష్టయ సమ్యక్ బ్రహ్మదర్శనమగు అంతఃకరణ కుద్ధి, సమాధ్యవస్థలలో నిర్వికల్ప నిగ్విశేషానందకిందమొందుటకుగాను వేదములోనుండి ఉపశాస్త్ర నిర్మాణ మొనర్చినాడు. గనుక యోగాసనములు ఎక్కువ కఠిన శ్రమ ప్రయోగములుగ నున్నవి. అవి యలవడుటకు పిన్న వయస్సుననే మొదలిడి సాధించవలసినవై యున్నవి. రోగులైయుండి బలహీనులుగనున్న స్త్రీ, పురుషాదులన్ని చేయుటకు చాలమంది అసమర్థులై, వాటివల్ల ప్రమాదములనుకూడ అనుభవించినారు. ఆ యోగాసన ములు కొన్ని రోగనివారకములే అయ్యును సర్వసామాన్యులకునిష్ప్రయోజనములుగ నున్నవి. మరియు సూర్యనమస్కారములని గ్రంథరచనమొనర్చి అందు సూర్యాభిముఖముగ అష్టాంగయుక్త సాష్టాంగ నమస్కారములను

చేయుచే గత్యంతరమని వ్రాయకను దానియందు యోగానన కఠినప్రయోగములను శ్రీ సూర్య షడంగములతో చేయమని వ్రాయుచున్నారు. వేదము కూడా ఈ మార్గము ననుసరించుటలేదు. అది యో॥ ఆ॥ ముల ప్రయోజనము, లక్ష్యము పూర్వ, పర. భవిష్యత్కాల పాపచయనాశనమని. తద్వారా శరీర దాహ్యతయు లభ్యమని, దానిచే ఉత్తమ సమాధ్యావస్థలు లభ్యమని, అవి బ్రహ్మ జిజ్ఞాస, జ్ఞాన సముపార్జనాసక్తి. శక్తి సామర్థ్యముల నలవర్చి బ్రహ్మవిమనిగావించి, బ్రహ్మలోక గమ్యపాత్తి. తదనుకూల వాతావరణ హేతుక క్రమముక్తి లభ్యమగునను పరమాశయమునే చూపుచున్నదిగాని శ్రీ సూర్య నారాధించమని చెప్పుటలేదు. గనుక సూర్యనమస్కారములక్రింద వాటిని పరిపాటి చేయుట అనుచితము, అసందిగ్ధమని తెలుసుకొనవలెను. పైగా వాటి నభ్యసించుట కొక గురువు శిక్షాష, ఎక్కువగు ఆహారక్రమము అవసరములు. వీలు తప్పినదా మిగతా జీనితాంత బాధలపాలుగావలసివచ్చునని తెలుసుకొన్నవలెను. పిమ్మట సూర్యనమస్కారములు చేయుటలో యిప్పటి కొండ చూచినచో అదియు ఒక మార్గమున నడచుటలేదు. కొందరు సాష్టాంగ నమస్కారములు చేయలేకను అరుణ, సౌర, తృచ, నమక. చమకాది వాగ్భాషాటము చూపుచు మంత్రములు యాకరపెట్టి ఆ తీర్థాలను పోస్తున్నారు. ఇదియైనను చేయువారు శుచి. శౌచ, సత్య, అప్రతిగ్రహ దోషరహితులగు విది ధ్యాస, ధారణ. ధ్యానసత్తామాత్రులుగారు. వీరు యారాసి. పౌరోహిత కుక్షింభర జీవులు. గనుక ఆ తీర్థములకు ఏలాటి ఫలితములు కనబడుటలేదు. మేము మా స్వీయ "ఆస్తమా" (Asthama) యను రుగ్మతకు శ్రీ సూర్య నమస్కారములు చేయ నుత్సహించి చేయనగు ప్రక్రియలను గూర్చి చూడగా ఈ అసందర్భము, ఆయోగ్యత బయలుపడినది. అందుమీదట మేము ఆయిదారుమాసములు కృషితో శ్రీ సూర్యనిగవానుని నమస్కరించునునే ఏవైనను ఆసనములు వేయగలుగుటకు యత్నించి ఇకముందు ద్వాదశాధ్యాయమున జూపిన నమస్కార-ఆసనములను కుదిర్చి మేము

అనుష్ఠించి. నిరపాయకరములని, పిమ్మట ప్రయోజనకరములని తెలుసుకుని ఒకరిద్దరిచేత ఆచరింపజేసి, లోకఃశాంతార్థమై సకల ప్రజాదరణ పూర్వక ప్రయత్నములుచేసి ఈ గ్రంథమూలముగ శ్రీ సూర్యభగవానుని సంకల్పముగా సర్వమానవాళికి ఆప్రత్యక్షదైవఆశీర్వాచనమనివాటిని అందించుచున్నాము. గాన, ఈరకపు అసనోపయోగములవరకే ఇందు చెప్పబడ్డ ప్రాణాయామక్రియలు పరిమితముచేయబడినవని తెలుసుకొనవలెను. ఇంపివ్వబడిన సమస్త నూతన జ్ఞానముగాని. సరిహాలుగాని అంతవరకే పరిణామము చేయబడినవి. ఈ పద్ధతి ప్రాణాయామ, అసన అనుష్ఠానమునకు పతంజలి యోగశాస్త్రములోని మర్మములకు మారుమూల ప్రయోగములకు, అందివ్వబడిన బహుళ తాంత్రిక తంతులకు, కఠిన ప్రదర్శనములకు, సమాధ్యవస్థల సాధనయత్నములకు, సుబంధములేక కేవల నిరపాయకరమును, అతి సులభసాధనస్వభావమును, అలభ్యమగుచో గురుశిశూష ప్రతిబంధ నివారకముగను, స్వయంశోధన సాధన, అభివృద్ధియోగ్యముగను, విపుల ప్రయోగవర్జనలను చూపుచు ఇవ్వబడినవిగాన నిర్భయముగ ఆబాలగోపాలము యదేచ్ఛగా స్వయంకృషిగా అనుభవము చేసుకొన పీలుగలవని తెలుసుకునేది.

పిమ్మట వేదము (యోగోపనిషత్తులు 6) నుండి భుషుండు ఈ ప్రాణాయామ దీర్ఘాయు ఆయుష్క్రియ వేదయుగమందు ఒకప్పుడు శంకర ప్రోక్తమును ఋషులు, యోగీశ్వరులు నారద, యాజ్ఞవల్క్య, భరద్వాజ. ఆనంద, వసిష్ఠ, గౌతమ, విశ్వమిత్ర, పతంజలి యిత్యదు లనేకులు వారుడివిన స్మృతి. సంహిత, దీపికాదులందు అనేకవిధములుగ వారివారి యవసరములనుబట్టి పునః పునః సంస్కరించియున్నారు. వీటిలో అనేకమంది యోగి శివానందుడు, కృష్ణపండితుడు, ఇటీవలివారున్ను కొన్ని మార్పులకు దారితీసినారు. ఈ రచన వాటి నన్నింటిని సమావలోకనమొనర్చియే యిప్పటికి వలయు విషయానుకూలముగ నివ్వబడినది.

ప్రాణాయామము చేయుటకు ముఖ్యముగ మూడువిషయములు గమనించుచుండవలయును. 1. స్థలము, 2. కాలము, 3. సంఖ్య.

ఈ మూడువిషయములలో భేదా భేదములనుబట్టి ఈ క్రియకు అనేక పేర్లు కలిగినవి. ఆ పేర్లుగాని, వాట్ల ఆచరణలో కనబడు స్వల్ప వ్యత్యాసములు గాని మనకు ఏమాత్రమును కలత కలిగించనవసరములేదు. మేమిప్పు విధానము ఎవరికివారు వారి శారీరక దారుఢ్యమును బట్టి స్వల్ప సవరింపులు చేసుకుని ఆచరించినయడల సర్వ ఆరోగ్యోద్ధిని పొందిగలరు. దీనికిని పతంజలి ఆధ్యాత్మిక యోగాసనసమాధిక్రియలకు సంబంధములేదు. ఇది వరలో చెప్పినవిధముగా మంచి సమతల పొడిస్థలములో మెత్తలుగాని, దృఢనాదులుగాని వేసుకుని (గీత 6 అ-11) మొదలు 14 శ్లోకములలో చెప్పినరీతిగా) శాంతచిత్తముతో మొట్టమొదట ఈదిగువ ప్రత్యేకముగనెచ్చిన 1. “సుఖాసనము” 2. జంఘ-జా నూర్వాసనములు 3. మకుటాసనములలో కూర్చొని శ్రీ సూర్యభగవానుని లోగడచెప్పిన విధమున ప్రార్థించి, నమస్కరించి ప్రాణాయామయోగమును ప్రారంభించవలెను.

—: ప్రాణాయామ యోగము :—

ఈ సంస్కారందన—ప్రాణాయామములు కేవలము భగవద్గీతలో వ్యాస ప్రోక్షమైనను కుశచీవలనే సంక్రమించినదిగాదు. ఏనాడు 7 మాసములురాత్రి, 7 మాసముల ఉషాకాలము 7 మాసముల దివము అనుభవించిన ఆర్వాచీన సంతతి సమస్త వైదిక కర్మ, క్రతుకాండలను ఋగ్వేదాదులలో ఉక్త మొనర్చి. ముఖే ముఖే అధ్యయన పూర్వేణ తమతమ సంతుల కందించుచు హిమ, అగ్ని, జలాది, ప్రళయ. మహాప్రళయములు గడచిన కల్ప కల్పాంతరములదాటి నేటి సప్తమ వైవస్వత మన్వంతరమున స్వేతవరాహ కల్పంలో “ద్వితీయ పరార్ధే” అని చెప్పుకొనుచున్న ఈ రోజులనుబట్టి ఈ సంధ్య—ప్రాణాయామయోగము ఏనాటిదో ఊహించవచ్చునేమో?—2000 మ॥ యుగములు 1 బ్రహ్మచరము, 108 బ్రహ్మ సం॥ 1 బ్రహ్మకల్పం, 2 బ్ర॥<sup>3</sup>॥ = 1 విరాట్టు దినం, 108 వి॥ సం॥ 1 వి॥ కల్పం, 2 వి॥ కల్పాలు = 1 పరాదినం 108 ప॥ సం॥ 1 పరాకల్పం, 2 ప॥ కల్పాలు = 1 పరార్థము. ఈ లెక్కన 1 పరార్థములో 161 325 954 662 4000 0000000000 కలియుగ సం॥ ములు చూపి లెక్క సమాప్తిచేసి యప్పుడు అట్టి ఒక

పరార్థముగదచి ద్వితీయ పరార్థములో ఉన్నామని సంధ్యావందనము చెప్పుచున్నది. ఈ పంతున ఎన్నిపరార్థములో గదచి ఆ పరమాత్మ తన సృష్టి సంకల్ప విరమణయొనర్చి పటపత్రకాయినై విశ్రాంతినిొందుచుండునోగదా! అంతవరకు ఈ ఆర్యసంప్రదాయమగు సంధ్యావందనప్రాణాయామయోగా సుష్టానము జరుగుటయు తవ్యమేగదా! గనుకను ప్రాజ్ఞులెల్లరును ఈ ప్రాణాయామ యోగ ప్రాచీన. ప్రాశస్త్యోప యోగముల శ్రేష్ఠతను అనుమానించక, ప్రశ్నించక, నిర్లక్ష్యించక త్రికాలములందును (రోజుకు కనీసము 3 మారులుతడవకు 2||ప్రా||యా||వంతున) ఇదేసంధ్యావందనముగా భావించి యాచరించి దాని ప్రతిఫలమును పొందుదురుగాక!

—: ప్రాణాయామము :—

ఓం హ్రం. హ్రీం. హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం. హ్రః ఓం ఓం ఓం.

“ఓం పుణః సర్వయత్ని సఫలీకృతాయ” నమః.

ఓం హ్రం. హ్రీం. హ్రూం, హ్రైం, హ్రౌం, హ్రః ఓంఓంఓం.

పై మంత్రముతో శ్రీ సూర్యభగవానుని స్మరించి, నమస్కరించి ప్రాణాయామకృషిని ఆరంభించేది. ప్రారంభమున ప్రాణాయామము కూర్చొనియే చేయవలెను ఆసనములలో నిటుచునికూడా చేయవలసియుండిన చేయవచ్చును. ఈ కృషి 3 ఆసనములలో 2 ముదలలో మొత్తము 3గంట కాలములో చేయనగును.

సుఖాసనము [మొదటి ఆసనము]

మొదట ప్రక్క దృశ్యములలో 1వ||పటముననున్నట్లుసుఖాసనములో కూర్చొని శ్రీ సూర్యభగవానునికి నమస్కరించవలెను.

ఇందు ప్రథమమున కుడికాలును ముడిచి దాని పాదము ఎడమకాలి తొడ లోబాగపు కండరమునకు అన్ని పెట్టుము. దీని మడమ ఎడమవైపు గజ్జలో [ఎడమ తొడ, సుఖాంగమునకు మధ్య] “సీవనీ” నాడికి అన్ని పెట్టుము. అరీతిగనే ఎడమకాలు ముడిచి పైనుంచి కుడివైపున గజ్జలో “సీవనీ” నాడికి అన్ని పెట్టుము. ముడ్డినరములను లోనికి బిగపట్టి బాగా తుట్లమీద కూర్చునేది. పిమ్మట శ్రీ సూర్యుని తలచి నమస్కరించి,



ప్రొటో యా మా స న ము లు

## 1. సుఖాసనము



1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము



అంజలిపట్టి “ఆర్యోగ్యమిచ్ఛేద్భాస్కరః” యని పార్థివచేసి, పిమ్మట రెండు చేతులు మోరాళ్ళమీద చిన్నువ్ర చూపుచు ఉండేది. ఇట్లు తల వెనుక భాగము, వెన్ను, తుంటి మధ్యపూస ఒక్కే లైనుగా నుండునట్లు నితరుగా కూర్చొనవలెను. ఇట్లు సంకల్పసిద్ధికై అష్టాక్షరిగాని, చ్చాక్షరాక్షరిగాని ఏదైన ఒక సూర్యమంత్ర నిమగ్నమానసముగ రెండుమాడు విమషములుండి పిమ్మట ప్రాణాయామము చేయవచ్చును.


కొందరు పద్మాసనము మంచిదనుట విందురు. ఆ మాటలు శుష్కమని యిదివరలో వ్రాసినాము. ఎవరు ప్రాణాయామము సులభముగా ఏ ఆసనములో  $\frac{1}{2}$  గంటకాలమైనను కూర్చొనగలిగినదే వారికి అది తగిన ఆసనమని ఎ.చవలెను. పద్మాసనమునకు ప్రత్యేకత ఏమిలేదు. స్త్రీలకు, రోగులకు, బలహీనులకు, వృద్ధులకు సుఖాసనమే సర్వశ్రేయస్కరము.

—: ప్రాణాయామక్రియ :—

ప్రక్కపటములలో 2వ॥దృశ్యములోవలె కుడి బొటనవ్రేలితో కుడి నాసికను మూసి 5 మాత్రలకాలములో [ఇదానాడి] అనగా ఎడమనాసికతో లోపలిగాలిని బయటకు రేచకముచేయవలెను చూపుడువేలు పైకి చూపుచుండునట్లుంచుట మంచిది. పిమ్మట అనామికవ్రేలితో ఎడమనాసికను మూసి కుడినాసికతెరిచి పింగళనాడిగుండా గాలిని లోపలికి నెమ్మదిగా 5 లేక 8 మాత్రలకాలమువరకు పూరించి ఆస్థితిలో 8 లేక 10, 12 లేక 15 మాత్రలకాలమువరకు శక్తినిబట్టి కుంభించి [బిగవట్టి] యుంచవలెను. [ఇవి రేచక, పూరక, కుంభకములందురు.] కుంభించినప్పుడు రెండు నాసికలను బొటన, అనామికవ్రేళ్ళతో మూయవలెను. కొందరు ఒక నాసిక తెరిచియుంచి కుంభకము చేయుదురు. గాని రెండునాసికలు మూసి కుంభకము అభ్యాసముచేయుటే క్రమసద్ధతి. ఇప్పుడు ఎడమనాసికను తెరిచి 5 లేక 5 మాత్రలకాలములోగాని లేక నెమ్మదిగా 5 లేక 8 మాత్రల కాలములోగాని రేచకము చేయవలెను. ఇప్పటికి ఒక్కమారు ప్రాణాయామము చేయుటైనదని గ్రహించవలెను.

పిమ్మట మరల ఈ ఎడమనాళికద్వారా ఇడానాడిగుండనే గాలిని పై మాత్రలకాలములో నెమ్మదిగా పూరించి, దానిని మూసి, పూరించిన గాలిని కుంభకము (యిదివరలోవలెనే) చేయవలెను. అనంతరము ఒక్క కుడినాళికను తెరచి పింగళనాడిగుండా కుంభించిన గాలిని రేచకము చేయవలెను. ఇప్పుడు రెండవ ప్రాణాయామమైనది. మాత్రలకాలము పైన చెప్పిన వ్యవధియే యుంచుకొనవచ్చును. ప్రారంభకులు, బలహీనులు రేచక, పూరక, కుంభకములను పై కాలములో సగము కాలములోనే చేస్తు మాత్రలకాలమును రెండురెట్లకు క్రమముగా 3 నెలలలో హెచ్చించు కొనవలెను పై ప్రకారముగా ఒక్కొక్కచేతితో 2 నాళికలు మూస్తు, తెరుస్తు తడవకు 12 ప్రాణాయామములు చేస్తే 24 ప్రా॥ కలసి ఒక్క ఆవర్తనమగును.

ఒక్క ఆవర్తనము చేసి చేతిని మార్చుకొనవలెను. ఈ ప్రకారముగ చేస్తు మూడు నాలుగుమాసముల ఆశురున లేక 6 మాసములకైన 4 లేక 6 ఆవర్తనములు ప్రా॥మము 30 మాత్రలకాలముసేపు కుంభకము చెయ్యగలిగితే ప్రా॥మము, కుంభకములు బాగా అభ్యాసము చేసిన వారగుదురు. కృషియు బాగా లాభకరమగును. మంచి ఆరోగ్యవంతులు 60 మాత్రలకాలము కుంభకము చేసేవారున్నారు. అంతకన్న హెచ్చు చేయువారు చిన్నతనమునుండి యోగులై ఆధ్యాత్మిక, విరాగ, తాత్విక తరగతులకు చెందినవారు.

 1 మాత్రకాలమవగా రెండు చిటికెలువేయగల కాలము. ఇది గడియారములో 1 సెకండుకు సరిపోవును రేచక, పూరక, కుంభకములు బాగా, సమకాలములలోకూడ చేయుచో, క్రమ-ప్రాణాయామమగును. ఒక్కొక్క ఆవర్తనము చేసిగాని, మధ్యమధ్యన గాని శిర-గ్రీవ సాధనములు 8-10 సెకండ్లు చేయుచుండవలెను. ఈ సుఖానందములో 10 నిమిషములు ప్రాణాయామముచేయవచ్చును.



జ-జా-సూర్యాసనము. [రెండవ ఆసనము]

[జంఘ-జాను-కిరీపుల ఆసనము]

జంఘములు = పిక్కలు, జానువులు = మోకళ్ళు, కిరీపులు = తొడలు, గుచ్చములు = మడమలు.

ప్రక్క పటములో 1వ|| దృశ్యము ప్రాణాయామసనములలో రెండవది. ఇది జంఘ-జాను-కిరీపు-గుచ్చ సమ్మేష్ఠాసనము; జ-జా-సూర్యాసనముని పేరిడిబడినది. సుఖాసనమునుండి సుశుష్ణగా దీనిని వేయవచ్చును. మొదట ఎడమకొడును ముడుచుకుని కూర్చుని (అప్పుడు ఎడమపాదము కుడితుంటిదగ్గర ప్రక్కించును) కుడికాలును ముడిచి ఎడమతొడ మీదుగా పాదము-మడమ ఎడమతుంటిదగ్గరపెట్టి కూర్చునేది. బాగా సవరింపకుని ముందు ఆసనములో స్థిమితముగ కూర్చునేది. శరీరము నితారుగా నుంచవలెను. ముడ్డినరములు లోపలికి బాగా ఎగవట్టి తుంట్లమీద బాగా కూర్చొనవలెను.

—! ప్రాణాయామక్రియ!—

మొదట సుఖాసనములోవలెనే శ్రీ సూర్యభగవానునికి నమస్కరించి. పిదప ఒక ముత్రాభ్యాసముచేసి “ఆరోగ్యం భాస్కరాచిచ్ఛేత్” అంజలిపట్టి ఆర్తిచేసేది. పిమ్మట కుడిచేతితో ప్రాణాయామము ప్రారంభించేది. ఇట్లు ప్రాణాయామము మొదలిడునప్పుడు ఎడమచేతిని సూటిగా కుడిమోకాలుమీద (పటములోవలె) ఆన్చిపెట్టవలెను. ఈ విధముగా 5 నిమిషములు, కాళ్ళమార్చి ఎడమమోకాలుపైన పెట్టి 5 నిమిషములు మొత్తము 10 నిమిషములు ప్రాణాయామము సుఖాసనములో చేసినవిధముగా తగుమాత్రలకాలములో రే-పూ-కుంభకములతో చేసేది. మధ్యమధ్య అప్పటివలెనే 10 సెకండ్లు శిర-గ్రీవ సాధనలు చేసేది. ఈ ఆసనమును సుఖాసనమువలెనే స్త్రీలుకూడ సునాయాసముగ వేయగలుగుదురు. ఈ రెండాసనములు 5 నెలల గర్భిణీలుకూడ సులభశ్వాస, సులభ

కుంభకములలో వేయతగును. వీటివలన తల్లినుండి శిశువునకు జీర్ణరోగ సంక్రమణము (Congenital diseases). దుర్బలప్రీహ కర్ణదోషములు రాకపోవచ్చును. 3 మాసములకు మించిన గర్భిణులమాత్రము చేయరాదు.

ఇప్పటికి రెండు ఆసనములు వేయడమైనది. కాళ్లు, కీళ్లు, వ్రేళ్లు నొప్పులుగా నుండవచ్చును. వీటిని సడలించుటకు పటములో 2వ॥ దృశ్య సాధన మివ్వబడినది. ఇందు ప్రాణాయామము చేయుటలేదు. రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి, కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను కలిపియుంచి ముందుకు, వెనకకు పాదములను సాధనచేయవలెను. తొడలు, పిక్కలు నేలను ఆనవలెను. మొదట ఆనని యడల సాధనమీద ఆనుట జరుగవలెను. సులభ శ్వాస, సులభ కుంభకములలో ఒక్కొక్క మోక్షాలు తొడవద్దకు ముడుచుట, పిమ్మట రెండుకాళ్ళు ఒక్కేసారి ముడుచుట సాధనచేయవలెను. రెండుకాళ్ళను ప్రక్కలకు చేయగలిగినంత ఎడము చేయుట, యధాస్థానముకు తెచ్చుట చేయవచ్చును. చేతులు నమస్కారమును విడవకూడదు. పిడికిళ్ళపట్టి ముందుకు వెనక్కు శరీర ప్రక్కల నానుకుని వ్యాకోచ సంకోచసాధన, ఆ నమస్కారమును శరీరము ముందుకువంచి వెన్ను వెనుక వైపున పెట్టుట సాధనచేయవలెను. అట్లే ఆ నమస్కారమును కిచాచి శరీరముపైన చూపుట, అటనుంచి చేతులను ప్రక్కలకు దిరిపి, పిడికిళ్ళ పట్టి భుజములమీదకు తెచ్చుచు వ్యాకోచసంకోచములు చేయు సాధనలు చేయవచ్చును.

మరియు. నమస్కారముచేతులను పైకి ఎత్తి నడుము వెనక్కు వంచి నెమ్మదిగా వెల్లికితల శయనించునటుల సాంతముగా పరుంకి నమస్కారపు చేతులను తలవెనక్కు సాంతముగా జాచి చూపెట్టవలెను. మరల యధాస్థానమునకు కాళ్ళు ఎత్తకుండా లేవవలెను. ఇట్లు మూడు నాలుగుమార్లు చేయవచ్చును.

తుదినమస్కారముచేసి సుఖాసనములోనికి రావచ్చును. ఈ సాధనలు వాతనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు (Romatic pains of muscles and joints)

ప్రాణో యమా మో స న ము లు

## 2. జి-జ్ఞా-నూర్వాసనము




1వ దృశ్యము



2వ దృశ్యము

సముసును. వెన్నుదండములో నొప్పులు సముసును. నడుముల నొప్పులు సముసును. నరముల కూలిలు [Sciatic pains] సముసును. శ్రీలకు చివర నమస్థారసాధనలో గర్భాశయరోగములు సముసును. శ్రీలకు ఇది యోగాసనములలో భుజంగాసనమువలె పనిచేయును. స్థూలకాయలకు వాతము తీయును. ఈ సాధనలు ప్రాణాయామ పూర్వశ్వాస, పూర్వ కుంభ కములలోకూడ చేసినిచో కొన్ని ఆసనములు వేసినంత ప్రయోజనము కలుగును.

 సులభశ్వాస, సులభకుంభకములనగా మామూలుగా శ్వాసపీచి అట్లే కొద్దికాలము అనగా అరసట రాకుండా కుంభకము చేయుట, పూర్వశ్వాస కుంభకములనగా ప్రాణాయామములోవలె క్రమపద్ధతిలో శక్తివంతముగా చేయుట, ఈ సాధనలన్ని ప్రతి నిత్యము చెయ్యవలసినవి చెప్పుటలేదు. ౮ నిమిషముల వ్యవధిలో వారువారు అవసరమనుకున్నవారినే చేయవచ్చును: మేము చెప్పినట్లేగాక వారివారికి తోచిన సాధనలుయిందు చేయదగినవి కూడా చేసుకొనవచ్చును.



## మకుటాసనము [మూడవ ఆసనము]

ఈ ఆసనము ప్రాణాయామఃద్వికారకు మాచేత కల్పితమైనదిగా తెలియవలెను. సుఖాసనమునుండి పటములో 1 ఉపసృశ్యములోవలె గొంతుకూర్చుని నమస్తారమును మోకాళ్ళమీద ఆన్చిపెట్టేది. మామూలుగా ఒక మంత్రస్మరణ. ఛానముచేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను. మధ్యమధ్యన పూర్ణకుంభకములో తలను 2వ దృశ్యములోవలె వంచి లలాటమును మోకాళ్ళకు ఆన్చిపెట్టి మూత్రపిండముల చేర్లను [నరములను] హృదయకోశముచేర్లను పైకి ఎగలాగవలెను. పిమ్మట లలాటమును ఎత్తి నెమ్మదిగా రేచము చేయవలెను. పిమ్మట మరల పూరకముచేసి ఒకటవ దృశ్యములోవలెనుండి ప్రాణాయామములు చేయవలెను. ఇటుల 5 లేక 6 నిమిషములు ప్రాణాయామములు హృదయమును, మూత్రపిండములచేర్లను ఎగలాగుచున్నచేయవలెను. పిమ్మట మొదటిదృశ్యములోవలె కూర్చొని పూర్ణశ్వాస కుంభకములు చేస్తూ శరీరమును [అనగా మెడ-నడుములకు మధ్యభాగమును] ప్రక్కలకు, పైకి క్రిందికి భాగా కుదించుచు ఊపవలెను. ఇట్లు చేయుటలో కుంభించిన గాలి ఊసిరితిత్తులలో అంతర్భాగములకు పుపురువులను తెరుచుకుని చొచ్చుకునిపోయి శ్వాసకోశములను యిరువైపులకు విస్తరింపజేయగలుగును. శ్వాసకోశములోపలి పొరిలలో శిథిలమైన మాంస, చీమిడి కణములను మూత్రపిండ గ్రంధులలోగల శిథిల కణములను బయటికి నెట్టివేసి అందలి జీవకణములను పుష్టికరము చేయును. హృదయకోశమును, శ్వాసపీల్చు నాళములను, మూత్రపిండములను దిగజారనివ్వక వాటి యధాస్థానములలో బలపరచును, కుంభించిన గాలిని నెమ్మదిగా రేచకము చేయవలెను. ఇప్పుడు మరల కొన్ని ప్రాణాయామములు మొదటిదృశ్యములో నున్నట్లు కూర్చొని చేయవలెను. మొత్తము ఈ ఆసనములో 10 నిమిషములు ప్రాణాయామ కుంభకాదులు చేయవలెను. ఈ ఆసనములో నున్నప్పుడు ఒకటి రెండుమార్లు అవసరమునుబట్టి శిర-గ్రీవసాధనలు చేసినను చెయ్యవచ్చును.

ప్రాణో యా మా స స ము తు

### 3. ముకుటాసనము



1వ దృశ్యము

2వ దృశ్యము

ఇంతటి మానవప్రాణి సౌభాగ్యమున కంతటికి ఆప్యాయుడగు శ్రీ సూర్యభగవాను నారాధించుటకు మన దేశమున సూర్యాలయములు బహు అరుదుగ నున్నవి ఇట్టి స్థితికి కారణములు సూర్యాలయములు అందుట నిషేధమనికాదు. ఈ ఆలయములు ప్రబలుచో మానవుడు బద్ధకించి త్రికాల సంధ్యావందన విధిని వెనకబెట్టి ఎప్పుడో ఆలయమునకు వెళ్ళ వచ్చునని చివరకు రెండును చేయుటకు వెనకబడి ఉభయమునకు భ్రష్టుడగును. గనుకను నిత్యోపాసన విధి మాసిపోవునని శాస్త్రకారు లీ యాలయముల కట్టుబడిని బాహుళ్యముగ ప్రోత్సహించలేదు. మరియు, అహో రాత్రములును గ్రహతారాదివశమైయున్న మానవజాతకములలో సంభవించు గ్రహవీక్షణ లోపములను సవరించుటకుగాను సూర్యునితోసహా నవగ్రహ ప్రతిష్ఠారాధనలకు మామూలు శివ విష్ణులయములలోనే ఏర్పాట్లు కల్పించి యున్నారు. మరియు, సూర్యాలయములలేమికి మరొక హేతువును సమంజసము గావచ్చును. మన మర్చించు ఆగమశాస్త్ర నిర్మిత విగ్రహములందు నిర్గుణ పరబ్రహ్మతత్వ ప్రత్యక్ష సాక్షాత్కార చైతన్యమూర్తి చిన్మయస్వరూపమును గనలేము. గాని, వేదము తన్ను విశ్వశించు ఉపాసకులకు పరమేశ్వర చిన్మయ సాక్షాత్కారానుభవము జేయనెంచి అపరోక్షానుమూర్తిని శ్రీ సూర్యభగవానుని ఆకాసమున జూపుచున్నదని తోచెడిని: పరమేశ్వరుడు సృష్టి సంకల్పించియు నద్దానికి తాను కార్య కారణత్వముల వహించక శ్రీమన్నారాయణాంకుండై అందు బీజమైయుండి, సాక్షీభూతుడై, తేజోమయుడై చిద్విలాసుడై. నిష్పద్ధార్మమై, అనాహతశబ్దమై, ఓంకారాత్మకమై, “అభు”యై ఆనందమయమయిన చిత్కళలో జ్ఞానాజ్ఞాన ఉపాసకలోకమును సముద్ధరణ మొనర్చునని

శ్లో. “ఓం నారాయణః పరోఽవ్యక్తా దణ్ణమవ్యక్త సంభవమ్।  
అణ్ణస్యాన్తస్త్వి మేలోకః సప్తద్వీపాచమేదిన్॥”

శ్రీ ఆదిశంకర భగవత్ప్రతిపాదితము.

శ్లో. ఆదిత్యానామహం విష్ణురోతిషాం రవిరంకుమాః ।”